



# 給食だより



ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友達はわくわくドキドキの毎日ですね。給食室では、旬の食材を使った安全で美味しい給食の提供をまいります。また、子どもたち一人ひとりのペースを大切にしながら、様々な食体験を通して食べる喜びや食に興味を持てるような環境作りを行い、給食の時間が子どもたちにとって待ち遠しくホッとする時間になるように努めてまいります。お子さまの食についての悩みや質問などありましたら、気軽にお声かけくださいね♪

## アソカ保育園☆給食の特徴

- アソカ保育園ではヨーグルトを提供しています。このヨーグルトは良質なスキムミルクを使用し、園で手作りで作っています。ヨーグルトで消化・吸収を助け、カルシウムの強化も図ります。給食やおやつでも登場しています。ヨーグルトで腸内環境を整えましょう♪
- 食材にこだわり、都城産・国産の食材を使い食事を作っています。
- 出汁の旨味を大切に、子どもにとって美味しく適正な味付けにしています。
- 気温や子ども達の体調に合わせ、柔軟に給食の提供をしています。

その他にも手作りおやつを多く提供するなど、子ども達の健康と美味しさを大切に給食作りを行っています。



- 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう！
- \* \*
  - \* \*
  - \* \*
  - \* \*



## 規則正しい食事時間



家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。

