



給食だより



志和池さくらんぼこども園
R6.4.1 発行者 千代森

ご入園、ご進級おめでとうございます

桜もちらほらと咲き始め、春らしくなってきました。

4月を迎えて新しいクラスに進級したお友達、始めて子ども園に入園したお友達もみんなそれぞれ気持ちを新たに新年度のスタートですね。

給食室では、「安心・安全」をモットーに、食を通して、子ども達の思い出に残る様な美味しい給食作りを心掛けていきたいと思ひます。

子ども達はもちろんですが、保護者の皆様方ともたくさんお話をさせて頂き、給食に反映できたらと思ひますので、気軽に声をかけてくださいね♪

今年度も、どうぞよろしくお願ひ致します。

早寝！早起き！朝ごはん！



園のテーマでもある「早寝！早起き！朝ごはん！」

朝食は、1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。休息状態にあった脳や体を目覚めさせます。また、体温を上昇させ、一定温度に保つ他、生活のリズムを整える役割もあります。

たんぱく質の多い食べ物や、エネルギーを出すためのご飯やパンを組み合わせるといいですね♪

朝食をしっかり摂れるように、寝る前の飲食は避け、朝食の30分前には起きれるようにしましょう！

こども園の給食について



- **誕生日会**
月1回
- **お弁当の日**
月1回（6～9月は、食中毒防止の為ありません。）
- **ペコりんこの日**
月1回（6～9月は、食中毒防止の為ありません。）
※その日のおかずとおにぎり（パン）を詰めてピクニック気分を味わいます♪
（ぱんだ・きりん・らいおん組）

バランスのとれた朝ごはんとは…？

1. パワーの源（主食）
ご飯、パン、麺、シリアルなど
2. 筋肉や力の源（主菜）
目玉焼き、焼き魚、ハムなど
3. 体の調子を整える（副菜）
野菜サラダ、おひたし、果物など
4. 汁物、飲み物、味噌汁、スープ、牛乳など

1～4をバランス良く食べようね♪

