



春の暖かな日差しの中、新年度がスタートしました。給食室では子どもたちの健やかな成長を願い、栄養バランスを考えた安全で美味しい食事を提供するように心がけています。また、こども園の畑を利用して食に関する楽しい体験や食への興味が持てるような環境作りにも取り組みます。今年度もよろしくお願ひします。



..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



朝ごはんおすすめレシピ



- ベーコン&チーズおにぎり
→ベーコンは1cm幅に切り炒める。チーズは小さめの角切りにし、ごはん混ぜ、しょう油で味を整える。
- ごまじゃこトースト
→ごま、ちりめんじゃこ、青のり、マヨネーズを混ぜたものを食パンに塗り焼くだけ。

☆給食職員紹介☆

- 福澤 和支子(給食主任・栄養士)
- 柴田 純子(調理師)
- 今川 まみ(調理師)

子どもたちに「給食おいしかったよ」と言ってもらえるように、給食室一同頑張ります。



給食で大切にしていること

• 豊かな食体験

味覚がつけられる乳幼児期に様々な食材や料理と出会うことで食べられるものの幅が広がります。初めて食べる料理は戸惑いもありますが、繰り返すことで食べられるようになります。

• 食文化を伝えよう

旬の食材を使用し、食事からも季節を感じられるようにしています。「和食」の良さも大切にしています。

• その他

季節に合わせた行事食、子どもたちからのリクエスト給食なども行い、子どもたちの笑顔につながるよう工夫しています。

離乳食については、個々の発達に合わせて調理をしています。