



藍咲学園

## 給食だより



ご入園・ご進級おめでとうございます

桜が舞う季節、藍咲学園での生活が始まりますね。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たに美味しい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れお友だちとの食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。

### 園での給食について

給食室では子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じ毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛り付け、彩りなど子どもたちの「おいしかったよ！」の声を励みにしています。

安心・安全な給食を提供していきます！！



### 朝ごはんを食べよう！



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、いろいろしたり、元気に遊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。お友だちとたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！



## 毎月のイベント

園では毎月、お誕生日会があり、おやつには手作りのお誕生日ケーキを提供しています。また、誕生月の園児には手作りクッキーを付けて提供しています。楽しみに待っていてくださいね！！



### おやつの役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。

※園のおやつは手作りを心がけています。  
パンは園で焼き上げています。

藍咲学園ではイベントに合わせて、様々な給食を提供しています。また、子どもたちにクッキングを通して作ることの楽しさを伝えています。

保護者様からの給食に関するご意見もお待ちしております！子どもたちに人気の給食レシピもご紹介していきます。お気軽にお声かけくださいね。

給食室一同

