



藍咲学園

## 4月給食だより



入園・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。入園・進級に伴い、お子さんは喜びとともに新しい環境に不安や緊張を抱えていると思います。安全でおいしい食事づくりを心がけ、給食が楽しい時間になるように、また食への興味もてるように、給食室一同努めてまいります。よろしくお願いいたします。



### 園での給食について

乳幼児期は心身の発育、発達が生涯でもっとも旺盛なときです。このような成長の時期には多くの栄養素が必要になります。園では、なるべく多くの食材や旬の食材を取り入れるよう心がけています。



安心・安全な給食を提供していきます！！



## しっかり食べよう！ 朝ごはん



寝ている間に下がった体温は、朝ごはんを食べることで上昇し、体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。また、腸も刺激を受けて便が出やすくなります。朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。しっかり食べて、一日元気に過ごしましょう。



## 毎月のイベント



園では毎月、誕生日会があり、おやつには誕生日のケーキを提供しています。また、誕生月の園児には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！！

### おやつについて

- ★おやつは、0～2歳は午前と午後に1回ずつ、3～5歳は午後に1回です。
- ★おやつのカロリーやバランスは、食事とトータルで考えています。
- ★おやつは手づくりを心がけています。



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きます。また、子どもたちと一緒に簡単なクッキングを通して作ることの楽しさを伝えていきたいと考えております。

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！お気軽にお声かけくださいね。

給食室一同

