



4月 給食だより

令和3年4月1日
うずも保育園

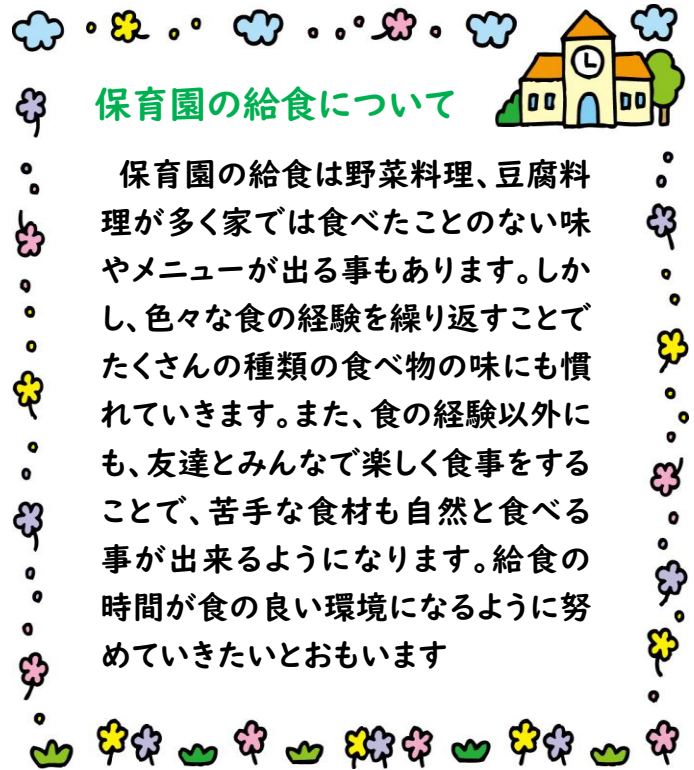
新しい生活がスタートする四月です。クラスも変わりまた違う環境の中ですが、給食の時間も楽しい時間
で過ごせるように、適時適温、野菜の切り方、茹で方、味付け、盛り付けなど様々なことに配慮し給食を提
供していきたいと思ひます。



生活リズムを整えましょう



1日に3食規則正しく毎日決ま
った時間に食事をするこゝで、正し
い生活リズムを作ることが出来ま
す。夜遅くに食事をせず、早めに夕
飯を食べる事ゝ、朝に空腹を感じ、
朝ごはんをしっかりと食べることが出
来ます。



保育園の給食について

保育園の給食は野菜料理、豆腐料
理が多く家では食べたことのない味
やメニューが出る事もあります。しか
し、色々な食の経験を繰り返すことゝ
たくさんの種類の食べ物の味にも慣
れていきます。また、食の経験以外に
も、友達とみんなで楽しく食事をする
ことゝ、苦手な食材も自然と食べる
事が出来るようになります。給食の
時間が食の良い環境になるように努
めていきたいとおもひます

主食の量

	1~2歳	3~5歳
ご飯	80g	110g
パン	8枚切1枚	1.5枚
うどん	1/2玉	2/3玉

年齢、月齢により個人差がある
ので保育園では個人に合わせて
量を調整しています。

給食は栄養価を満たすことも大切
ですが、みんなが「元気で健康にな
るように」との願いを込めて以下のこ
とに配慮しています。

- ・野菜をたくさん使用する
- ・塩分ひかえめ
- ・旬の食材を使用する

