



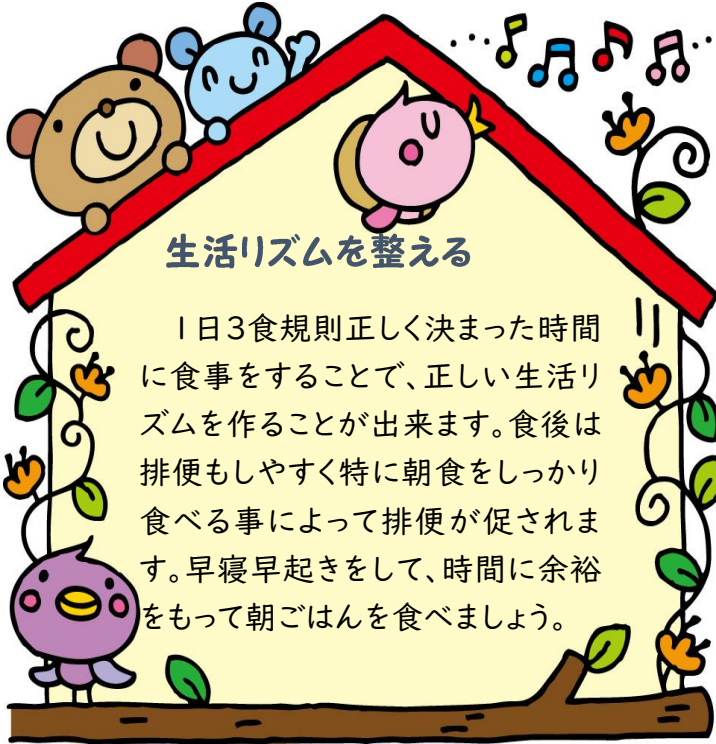
# 4月 給食だより



令和4年4月1日  
うずも保育園  
栄養士 斎藤



4月になりクラスも変わりまた違う環境の中になります。給食の時間が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。給食の時間は黙食ですが、みんなに「おいしいね」と言ってもらえるような給食を作っていきたいと思ひます。



## 生活リズムを整える

1日3食規則正しく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。食後は排便もしやすく特に朝食をしっかり食べる事によって排便が促されます。早寝早起きをして、時間に余裕をもって朝ごはんを食べましょう。

## 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でたくさんの種類の食べ物の味にも慣れていくことが出来ます。

また、年度初めは環境が変わるため、食事におらが出来やすいので、個人個人配慮しながら提供していきたいと思ひます。

- ・発注、仕入れ状況等の理由により献立が変更になる場合があります。
- ・給食で提供する食材はご家庭でアレルギーがないことを必ず確認して下さい。
- ・給食室が使用できなくなつてしまった場合は、ご家庭よりお弁当をお願いする場合があります。

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」との願ひを込めて以下のこゝに配慮しています。

- ・野菜をたくさん使用する
- ・塩分ひかえめ
- ・旬の野菜や果物を使用する

