

食育だより

新川崎みらいのそら保育園 令和5年4月1日

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しい環境に慣れて元気に過ごすために早寝早起き、三食の食事をきちんと食べるなど生活のリズムをきちんと整えていきましょう。給食室では、旬の食材を使った安全でおいしい食事を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

元気の合言葉『早寝・早起き・朝ごはん』



新年度は環境や生活リズムが変わり、大人も子どもも疲れの出やすい時期です。朝の忙しい中、朝ごはんを用意するのも食べるのも難しい時もあるかもしれませんが、朝ごはんを食べないと午前中元気に遊べないことや、昼ごはんを早食いするため肥満につながりやすいということもあります。朝ごはんを食べるには30分前には起きる「早起き」、早起きのためには「早寝」といったように『早寝・早起き・朝ごはん』のサイクルが子どもたちの成長のためにとっても大切です。元気で楽しく過ごせるように生活リズムを整えていきましょう。

～食物アレルギーとは～

体内に異物(アレルゲン)が侵入した時に、それを排除するための免疫反応が過剰に働いた状態をアレルギー反応といいます。食物アレルギーは乳幼児期に発症することが多く、特に多いとされる食物アレルギーは卵・牛乳・小麦です。

一緒に給食サンプルを 見てみてください♪



お誕生日会のメニューは

ゆかりご飯・鮭フライ・付け合せ(キャベツソテー)・
ポテトサラダ・味噌汁(なめこ・豆腐)・でこぼん



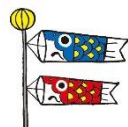
おやつ

キャロットケーキ ホイップ添え

の予定です

子どもの日の集いのメニューは

こいのぼりカレーライス・フライドポテト・
春キャベツとりんごのサラダ・フライドポテト



おやつ

こいのぼりケーキ

の予定です。

給食とおやつのサンプルを降園時に確認して頂けるように、毎日展示しております。

0・1・2歳児クラスは事務所横のサンプルケース、

3・4・5歳児クラスはレターボックス横にサンプルケースに準備しておりますので、お帰りの際にご確認をしてみてください。