

給食だより



管理栄養士 なかやま

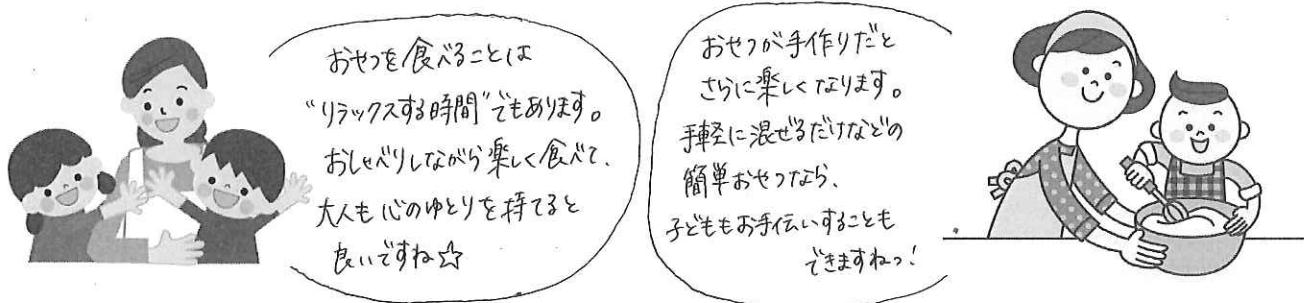
園の生活も1ヶ月経ちました。こども達も園の生活に少しずつ慣れて、おかわりをする子も増えてきました。園では野菜をたくさん使いますが、だんだん慣れて残さず食べられるようになってきました。「食べること」が楽しい!と感じてもらえるよう、給食室でもいろいろ工夫をしていきたいと思います。



おやつ ~なぜ子どもにおやつが必要なの?~

子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中ですので3度の食事だけでは必要な栄養が整いません。1日1回(～2回)時間を決め、食事どきまでにはお腹が空く程度の量をあげましょう。

“栄養の補給”、“水分の補給”、“食べる楽しみ”と、おやつの持つ役割は大切でこどもにとってのおやつは『小さな食事』といえます。



4/28 (金)
こどもの日集会でした♪

この日の献立は…

ごはん、鯖の西京焼き、小松菜のおかみえ、
えのきのすまし汁、いろごはん!



ごはんの
おかわりOKです。
ちょっとした
あとがき(笑)

こいのぼりをイメージ!
目は干しうどり、
ウロコはアスパラで
飾りつけました。□

