



給食だより

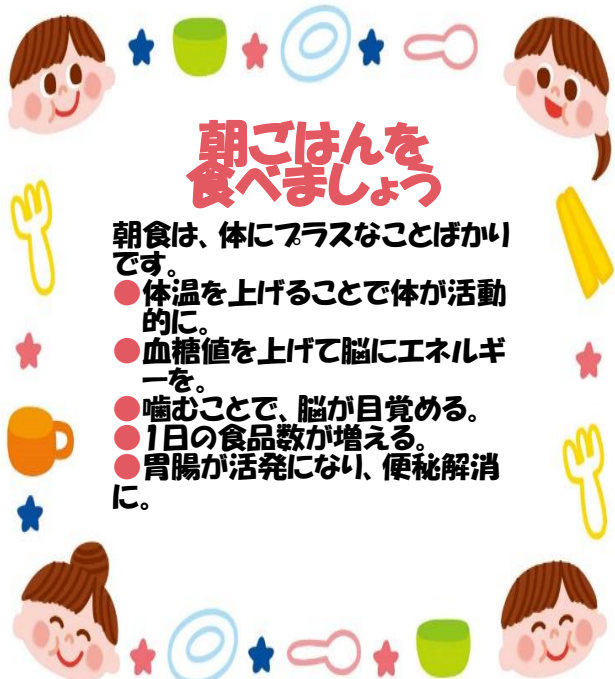


ご入園、ご進級おめでとうございます。
わくわくドキドキの新生活がスタートしました。先生やお友達と過ごす園生活が楽しみです。
新しい環境の中で不安や緊張を感じ疲れやすい時期でもあります。
早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて笑顔で元気に登園しましょう！
一年を通して、旬の食材を多く取り入れ、身体にも心にも良い給食づくりをしていきます。
給食や家庭での食事で気になることが有りましたら、給食室に遊びに来てくださいね。

アソカ保育園 給食の特徴

- アソカ保育園ではヨーグルトを提供しています。
このヨーグルトは良質なスキムミルクを使用し、園で手作りで作っています。
ヨーグルトで消化・吸収を助け、カルシウムの強化も図ります。
給食やおやつでも登場しています。ヨーグルトで腸内環境を整えましょう♪
- 食材にこだわり、都城産・国産の食材を使い食事を作っています。
- 出汁の旨味を大切に、子どもにとって美味しく適正な味付けにしています。
- 気温や子ども達の体調に合わせ、柔軟に給食の提供をしています。

その他にも手作りおやつを多く提供するなど、子ども達の健康と美味しさを大切に給食作りを行っています。



朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

バランスのよい食事を (一汁三菜のすすめ)

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。健康な食生活の基本は「一汁三菜」から。お忙しい中難しいかもしれませんが、子どもたちが健康な体で過ごせるようご家庭でもチャレンジしてみてもいいかもしれません。

