

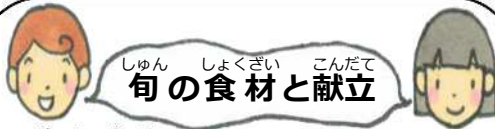
4がっ

きゅうしょくだより

こども未来局
保育・子育て推進部

令和7年4月1日 上麻生保育園

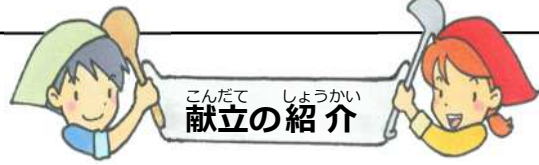
ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい環境での生活が始まりました。保育園に慣れて元気に楽しく過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。できる範囲で習慣化をすすめていきましょう。



旬の食材と献立

●キャベツ

市内農産物のうち、トマト、きゅうり、大根に次いで第4位に収穫量が大きい野菜です。主に高津区で収穫されており、柔らかい春キャベツを始め、秋から冬にかけても栽培されています。今月は、胡麻和えやソテーとして登場します。



献立の紹介

入園、進級にあたり食べやすい献立、ごはんに合う献立を中心にしています。川崎市ホームページにレシピを公開していますので、ご家庭の食事作りにも参考にしてください。

今月の新献立

●米粉黄名粉クッキー

米粉を使用した黄名粉のクッキーです。黄名粉には鉄やカルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。



【川崎市公式 HP】
保育園の給食献立と
給食レシピ

生活リズムを整えて元気に過ごすためのポイント

○朝ごはんは「目覚ましスイッチ」、1日を元気にスタート！

- ・朝ごはんを食べることで体温が上昇し体が目覚め、1日のリズムが整いやすくなります。



○早寝・早起きの習慣をつけよう

- ・大人の生活に合わせて、遅くまで起きている習慣がついた場合は早めに起こすことから始めましょう。
- ・子どもの成長に関わる成長ホルモンは、夜、寝ている間に分泌されます。

○お休みの日も生活リズムを大切に

- ・保育園がお休みの日も、保育園の日と変わらない生活リズム（食事・睡眠）にしてあげると心地よく過ごせます。

給食づくりへの思い

子どもたちが元気で健康に成長することを第一に考えて、毎日の給食を作っています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体とともに心も豊かに成長すること、そして給食の時間を楽しみにしてくれることを願っています！