

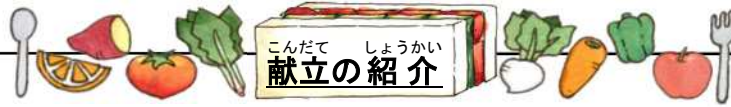
4がっ

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6年4月1日

上麻生保育園



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。

旬のいちごを使った新メニュー

●いちご豆乳ゼリー



【川崎市公式HP】

保育園の給食献立と給食レシピ



旬の食材



「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位に収穫量が多い野菜です。主に高津区で収穫されており、柔らかい春キャベツをはじめ、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。



朝ごはんを食べよう！



朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝ごはんをしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには早寝・早起きが大切です。毎日決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。

朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気に遊ぶことができません。1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝ごはんは大切な栄養源です。



給食づくりへの思い



子どもたちが元気に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、身体とともに心も育まれるよう、給食の時間を何よりの楽しみにしてくれることを願っています。

安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛り付け、彩り…子どもたちからの「美味しかったよ～」の声が何よりの励みです。どうぞよろしくお願いたします。