



きゅうしょくだより

令和7年4月1日 藤崎保育園

入園、進級おめでとうございます。

子ども達のちょっと誇らしげでわくわくした様子がこちらにも伝わってきます。新しいクラスでもスムーズに生活が送れるよう、生活リズムをととのえて、体のリズムを作ってあげるようにしましょう。

○起きる時間、食事、排せつの時間をなるべく一定にしましょう。

いつも同じ時間に同じ行動をすることで体が行動の準備をしていきます。「自然に目がさめる」「食事時間におなかがすく」という毎日を送ることで子ども達の体のリズムがつきやすくなります。



○食べ物に関心を向けましょう。

子ども達は食べ慣れないもの、初めてのものを苦手とする傾向があります。逆に素材を見たり、一緒に買い物をしたりするだけでも関心を持って「食べてみよう」という気持ちになります。親子で食事や食材に関わる機会を増やしましょう。食事が家族の楽しいひと時になります。

○食事はしっかりと食べましょう。

子どもの食事は活動の源とともに成長分もあわせた栄養が必要です。胃袋が小さいのでおやつも食事の一部と考え、組み合わせを工夫していろいろな食材がとれるとよいですね。次の食事までに空腹になるような時間はあいていますか。空腹は最良の調味料。食事が楽しみな時間になりますように。



イラスト出典：メイト

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