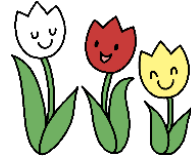


給食だより



中丸子保育園
令和6年4月

あたたかい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。

4月になり、子どもたちは、新しい先生や友達との出会いに胸をふくらませていることと思います。保育園では、たくさんの友達と一緒に食べる給食や食に関する体験を通して興味を持てるようにします。子どもたちが楽しく安心して食事ができるように、保育園とご家庭で協力していければと思います。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



朝ごはんを食べて登園しましょう



朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体は、エネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。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、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動ができるように、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

朝にごはんやパンだけの方は、もう一品プラスしてみませんか？

・ごはん

鮭、納豆、卵焼き



・パンに！

ソーセージ、ハム、
チーズ、オムレツ



茹でただけで食べられる野菜

ブロッコリー、アスパラガス、
スナップえんどう



洗うだけで食べられる野菜を

レタス、きゅうり、トマト



具たくさんの

味噌汁やスープを

キャベツ、白菜、大根、人参、

じゃがいも、きのこ等や

豆腐、油揚げ、卵等のたんぱく源
を入れて具たくさんに



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

【献立表の確認をお願いします】

毎月、食材を明記した献立表を配布します。どんな食材を使うのか必ず確認し、食べたことがないものはご家庭で食べてみてください。献立表には3歳未満児の主食を記載しています。3歳以上児の主食は胚芽精米またはロールパンです。