

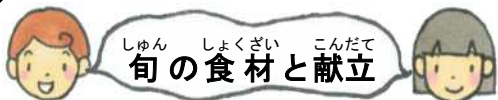
4がっ

きゅうしょくだより

こども未来局
ほいく こぞだ すいしんぶ
保育・子育て推進部

令和7年4月1日 梶ヶ谷保育園

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、ちよっぴり体調も崩しやすくなるかもしれません。早寝早起きと食事をしっかり食べて元気に過ごしましょう。お子さんの食についてに悩みや相談がありましたら気軽にお声かけください。1年間、よろしくお願ひいたします。



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



あさ朝ごはんを食べよう!



朝食は1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。

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるタンパク質の肉・魚・卵・大豆などを一緒にとると、効率よく身体が動くようになります。不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜や果物もおすすめです。

朝食をしっかり食べることで胃腸が刺激され、排便の習慣もつくようになります。朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。



ほいくえん 保育園の給食について



先日、下のお子さんのお迎えと一緒に来た小学生のお兄ちゃん（梶ヶ谷保育園の卒園児）が、事務室前カウンターの展示食を見ながら「保育園のカレーライスは美味しかったな～」と言ってくれました。なんと栄養士冥利に尽きる言葉で感激しました。

子ども達が毎日食べている給食には、たくさんのお思いや工夫が込められています。

“子どもが豊かな人間性を育み、生きる力をも身につけていくために、健康な生活の基本としての「食を営む力」の基礎を培う”ことを目標にしています。

年間を通して「主食」+「一汁二菜」が基本です。色々な食品や料理で子どもの発達を促します。季節の食材・献立を利用し、食育へつなげます。

ご家庭でも食を話題にし、食の場面を大切にしていただけますと幸いです。

