



給食だより

令和3年 4月 1日
認定こども園 深江幼稚園
給食室



ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度を迎え、こども達も新しい生活が始まりました。お兄ちゃん、お姉ちゃん頑張っているこども達を見て 私達まで元気^すパワーをもらっています。園ではハウスや畑で季節ごとに色々な野菜を種蒔きからこども達と一緒にしています。収穫した野菜は給食室で調理し、給食として提供しています。また、りす組（2月）・うさぎ組（11月）・きりん組（6月）では年に一回、クラス実施し、食への関心を育てています。



朝ごはんの大切さ

元気を作る合言葉 「早寝！早起き！朝ごはん！」

朝起きた時はエネルギー不足です

寝ている間も脳は働いているため、朝起きてすぐは脳のエネルギー源のブドウ糖が不足しています。そのため、朝ご飯で脳のエネルギー源や様々な栄養素を補給する必要があります。朝ご飯は活動のエネルギー源になるほか、睡眠中に下がった体温を上げて、体を眠りから覚ましたり、血糖値を上げたり、朝の排便習慣につながったりする効果があります。



配膳は毎日のお手伝いで

自然に身につきます。

和食の配膳では、ご飯が左、汁ものが右で、おかずは奥に、箸は手前に置きます。こども達は、家族の箸を置く、料理を並べるなどのお手伝いをする事で、自然と配膳を覚えていきます。



園ではうさぎ組・きりん組になるとカレーなどの変わりご飯の時には、よそってもらう為に自分でお弁当箱を持って並びます。その時「お願いします。」「ありがとうございました。」と感謝の言葉を自然と言えるようになります。りす組では食べた後のお弁当箱、はし、ランチョンマットなど自分でバックに片付けるようになります。

☆お願いとお知らせ☆

園では、りす・うさぎ・きりん組さんには家庭より主食（ご飯）を持参してもらいます。量の目安としては110gです。カレーなどの変わりご飯の時には、お弁当箱にルーをかけるので、大きめまたは深めのお弁当箱に持たせて下さい。110gはあくまで目安です、個人に合わせて調節してください。毎月第2火曜日はパンの日になり、ご飯は要りません。パンの日が変更になる場合はお知らせします。献立によってはスプーンが必要な日もありますので、献立表にスプーンのマークがついている日には忘れずに持ってきて下さい。



給食室職員紹介 どうぞ宜しくお願いします。



栄養士	永池房子	献立の作成、栄養管理、発注、書類の作成、調理補助、配膳を行っています。
調理師	兼田ひとみ	給食・おやつ調理全般、切菜、盛り付け、衛生管理、配膳を行っています。
調理員	入江みえ子	切菜、洗浄、盛り付け、調理補助、配膳を行っています。