



# 給食だより

令和2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、子供達も新しい生活が始まりました。お兄ちゃん、お姉ちゃんになり、がんばっている子供たちを見て私達まで元気の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子供たちと一緒に going to 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・うさぎ組・きりん組では年に一回、クラスクッキングを実施しています。

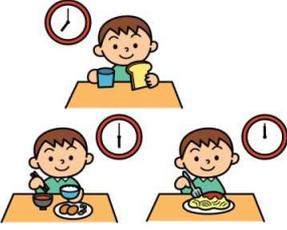
## 朝ごはんの大切さ

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。

### 朝ごはんを食べる時のポイント

<p>① 毎日食べる習慣を</p>  <p>ご飯やパンなどの主食に卵や野菜のおかずを基本形にした朝ごはんにすると、栄養のバランスがとれます。</p>	<p>② 毎日同じ時間に食べる</p>  <p>毎日同じ時間に食べることで、おなかがすくリズムが出来ます。早起き、早寝をして朝ごはんの時間を確保しましょう。</p>	<p>③ 誰かと一緒に食べる</p>  <p>誰かと一緒に食べることで、より食欲が湧きます。コミュニケーションをとりながら食事をしましょう。食事の作法を教える機会にもなります。</p>
---	---	--

### ☆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。カレーやハヤシ、その他丼ぶり物の時には、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。毎月第2火曜日はパンの日ですので、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  
調理師 兼田ひとみ  
調理員 大平富子

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。  
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。  
切菜、洗浄、盛り付け、調理補助、配膳を行っています。