

給食だより

平成30年度

4月号

社会福祉法人 雅福社会

みやび認定こども園

ご入園・ご進級おめでとうございます

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たに
おいしい給食作りを目指します。
食は心の糧でもあります。お部屋の移動や新しい担任・お友達など新しい環境に慣れるの
に精いっぱいだと思います。
早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように
願っております。
発達段階や成長過程に合わせた栄養バランスを考え、今年度も安心・安全な給食作りに
努めていきたいと思っております。

朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、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。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

かんたん！朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。兵だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくとう簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いの量が少なく済みます。

衛生面には十分に気をつけ、子ども達が笑顔になる給食作りを目指して頑張ります!!

☆栄養士 仲宗根

みなさんはじめまして!!4月から栄養士を努めます、仲宗根典恵です。これから、安全安心、楽しい、美味しい給食作りをがんばります!!どうぞよろしくお願いします。

☆調理師 座安

今年も安心安全笑顔で頑張ります。

☆調理師 野底

みんなと協力して、美味しい給食作り頑張ります。

☆調理師 嘉数

入社して2年目。新しいメニューが入ってくるのがとても楽しみです。

☆調理師 金城

新しく4月から調理を担当します。安全で美味しい給食の提供をしていきたいです。よろしくお願いします。

みやび認定こども園の給食は…

- 給食・おやつは基本的には手作りです。
- 旬な食材を豊富に使い、だしや食材の旨みを生かして、うす味を心がけたおいしい給食作りに日々励んでいます。
- 離乳食も新鮮な食材を使い、月齢や、その子の様子に合わせて食事を作っていきます。
- ご家庭での進み具合や心配事がありましたら、遠慮なくご相談ください。