

給食だより

令和2年度
4月号
めぐみ保育園

暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。期待に胸を膨らませ、希望に満ちた新年度の始まりですね。新しいお友達や先生に、ドキドキしている子もいると思います。

また環境の変化で、疲れやすい時期でもあります。朝ごはんをしっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう。

そして保育園の給食では、お家であまり食べ慣れないもの、苦手な野菜なども出ると思います。始めのうちは進まない事もありますが、ここで色々な食材や料理に出会い、日々成長していく園児の糧となる給食であるように、私たちも努力していきます。給食を通して、好きなもの・食べられるようになったものをたくさん増やしていきましょう！

今年度もどうぞよろしくお願い致します。

☆朝ごはんの役割☆

私たちの体は、朝起きた時間には前日の夕飯から時間が経っているため、体のエネルギーを使い切っている状態です。人は眠っている間も脳が働いているため、朝には栄養が不足しています。

朝食には1日のエネルギー補給だけでなく、寝ている間に低下した体温を上昇させて、身体をウォーミングアップしてくれます。朝食は体にとって1日の始まりを知らせてくれる役割も担っています。

また体を目覚めさせる効果もあります。しっかり朝ごはんを食べましょう。

＜季節の味＞

さわら・いわし
みつば・たけのこ
さやえんどう
にら・キャベツ
いちご・なつみかん



忙しい朝の時間帯ですが、朝食は朝起きて頭と身体を活動させるために、必要な元気のもとになります。前日の残り物や、パン、バナナ1本などでも1日のスタートが違ってきますよ！

