

ご入園・ご進級おめでとうございます。新入園のお友だちはドキドキの毎日ですね。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境づくりに努めてまいります。給食室では、子どもたちが喜んで食べてくれるように毎日工夫を凝らした給食を提供していきますので、どうぞよろしくお祈りいたします。

別府つくし保育園では、味や栄養に配慮した献立で給食作りを行っています。地元の食材を使ったり、料理によって切り方を変えたり、だしをとったりするなどして子どもたちが食に興味を持てるよう職員一同、日々工夫をこらしています。

### バランスの良い食事を

栄養バランスの乱れた食事を続けていると免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せ付けない、健康な体作りのためには、バランスの取れた食事をとり続けることが大切です。健康な食生活の基本は『一汁三菜』から。注意したいのは、三種の調理法が重ならないこと。子どもたちが健康な体で過ごせるようご家庭でも協力をお願いします。



### 朝ご飯を食べましょう

朝食には、体にプラスになることばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを与える。
- 噛むことで脳が目覚める。
- 一日に食べる食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。



### 保育園の給食になれるために

はじめのうちは子どもたちが新しい環境の中で過ごすことに不安と緊張を感じると思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは安心につながります。



### 「いただきます」「ごちそうさま」をするのはなぜだろう？

私たちは自然の動物や植物の命を食べることで、生きています。私たちに食品が届くまでには多くの人たちが関わっており「いただきます」「ごちそうさま」は、私たちが生きていくために、命をくれた動物や植物、その食品に関わった人たちに対して感謝の気持ちを表す言葉です。また、このあいさつは日本独自のもので、食事のはじめと終わりのけじめでもあり、これらのあいさつは日本の文化の一つです。



別府つくし保育園では、給食の前に給食の歌を歌ったり、先生が献立を読み上げ、給食のお話をさせていただきます。