



給食だより



社会福祉法人 雫石保育園 令和8年4月号

ご入園・ご進級 おめでとうございます

新しいおともだちを迎えて新年度がスタートしました。

初めて保育園に入るお子さんにとっては、たくさんのおともだちと一緒に食事することは初めての体験になることと思います。最初は環境の違いで戸惑うかもしれませんが、おともだちと一緒に食事は保育生活の中で楽しい時間の一つになっていくことと思います。給食が楽しみの一つになるように、安心して食事ができる環境を作っていきたいと思っています。

雫石保育園の給食について

調理

- ・旬の食材を取り入れたり、子どもたちが食べやすいように様々な食材や味つけ、調理法を考え、取り入れています。
- ・季節の行事はお楽しみメニューを用意しています。

その他

- ・毎日のお給食のサンプル写真を玄関に提示していますので、降園の際はぜひご覧ください。
- ・以上児クラスのお子さんの誕生日に、保護者の方を対象とした給食の試食会を行っています。

朝ごはんのパワー

体温上昇



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便（うんち）を促します。おなかがすいているのに朝ごはんが食べられない子、朝はなかなか食べる気分にならない子。少しでも良いから、なにかを食べて『食べる習慣』をつけてみましょう！食べられるものからチャレンジしてみてください。

ステップ1
とりあえず
食べてみよう！



おにぎりやパンなど、手軽に食べられるものから食べてみよう！

ステップ2
汁物をプラス
しよう！



ごはん+みそ汁、パン+スープなど、主食にプラスして食べてみよう！

ステップ3
おかずを一品
増やそう！



ごはん+みそ汁+焼き魚、パン+スープ+目玉焼きなど、、一品増やそう！

ステップ4
その他の食材を
取り入れよう！



サラダや豆腐、前日の残り物でもOK！いろいろな組み合わせ合わせて食べてみよう！

野菜はかためにゆでて水気をよく絞り、小分けにして冷凍します。キャベツはざく切りにしてさっと茹でるか、生のまま小分けにして保存袋に入れて冷凍します。凍ったままでも加熱調理に使えます。

冷凍野菜を活用しましょう！

