



5月給食だよ!

とひさわ認定こども園

新年度が始まり1カ月が経ちました。緊張していた子供達も少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。入園当初は泣いていてあまり給食を食べていなかった子も多かったですが、今では友達と楽しく食べている様子が見られます。

朝ごはんを食べよう!

朝ごはん食べていますか?朝食を食べないと、午前中、体は動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかり目覚めさせましょう。

朝ごはんを食べると?

●必要なエネルギーを摂ることが出来る

朝から十分に活動をするためのエネルギーを補給することができる!

●体温を活動しやすい温度に上昇させる

朝食を食べる事で、寝ている間に下がった体温が上昇します。特にタンパク質をとることで体温の上昇につながり子どもたちは活動しやすくなります。

●便通をよくする

食べ物が胃に入ることによって腸が刺激され、排便しやすくなります。

朝ごはんを食べないと、..

●体力、免疫力が低下

体調が悪くなったり、風邪をひきやすくなってしまいます。

●集中力が上がらなくなる

朝食を抜くと脳の活動に必要なエネルギーが不足してしまう状態になり集中力や記憶力の低下につながります。

●便秘になりやすくなる

大腸のぜん動運動が鈍くなり、便秘になりやすくなります。



給食室より

ご入園、ご進級おめでとうございます
新しく入りました。栄養士の大塚です。最近では緊張をしていた子ども達も慣れてきて、友だちと楽しく食べている様子が見えました。

これからも子ども達に喜んでもらえるような給食を提供できるよう、頑張ります。どうぞよろしくお願ひ致します。

栄養士 大塚

ご入園、ご進級おめでとうございます
子ども達の食事には、十分な安全、衛生面に考慮しながら、子ども達のことを考えた給食の提供を心がけたいと思います。

子ども達に「今日の給食おいしかったよ!」と言ってもらえるよう、おいしい給食作りを頑張ります。どうぞよろしくお願ひ致します。

調理師 萩原

ご入園、ご進級おめでとうございます。今日の給食、おやつはなにかな?と楽しみな時間となるように、子ども達に美味しい!と笑顔で言ってもらえるように美味しい給食、おやつを心を込めて作りたと思います。子ども達の元気、笑顔をパワーに変えて頑張ります!どうぞよろしくお願ひ致します。

製菓衛生師 志村