



社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 29 年 4 月号

ご入学・ご進級おめでとうございます。

厳しい寒さも少しずつ和らぎ、ぽかぽかとした春の陽気を感じられるようになりました。新年度がスタートします。新しい環境での生活が始まります。今年もみんなに美味しい給食を食べてもらえるよう私たちも努力していきます。1 年間どうぞよろしくお願ひ致します。



保育園の給食について...

- ☆給食は「おかず・汁・果物」を提供します。
(献立によって品数が変わる場合があります。)
(3 歳以上児はご家庭からご飯をお弁当箱に詰めてご持参下さい。)
- ☆各月のお誕生会ではお楽しみメニューをバイキング形式でお届けします。
- ☆15 時のおやつは 4 度目の食事として考えています。
ご飯や麺類などがおやつの時間に出ることもあります。



バランス良くおかずを食べよう

- 肉・魚・卵・大豆…体温を上げるために必要なたんぱく質源。
- 野菜・果物…食べたたんぱく質を効率よく代謝し、吸収を助ける。
- 海藻…食物繊維やミネラルが豊富に含まれ、不足しがちな鉄分を補給する。

「早寝・早起き・朝ごはん」で元気！！

新学期が始まりますが、朝の生活リズムは整えられていますか？朝、慌てて家を出ると、忘れ物をしたり、保育園で腹痛や貧血を起こしたり、居眠りをする事につながります。子どもたちはまだ 10 時間程度の睡眠が必要な年齢です。ご家庭では、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけていただけたらと思います。規則正しい睡眠、そして快便。朝食と歯磨きの時間もゆっくりと、ゆとりをもって登園できるようお願ひします。



<放射能測定結果>

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射能物質濃度測定を行っています。
2 月 雫石保育園使用食材 放射能物質は検出されませんでした。