

4月 食育だより



4月号

令和7年4月7日発行 緑陽台認定こども園

ご入園・ご進級おめでとうございます！給食室では子どもたちの健やかな成長を支えることができるように栄養バランスのとれたメニューを提供し、様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味が持てるような環境作りに努めてまいりたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。



緑陽台認定こども園の給食

【給食について】

○当園は、完全給食です。

味や栄養に配慮した献立で給食作りを行っています。

○食材は出来るだけ旬の食材を取り入れ、野菜は地物や道産・国産を使用するようにしています。

「だし」はかつお・昆布・煮干しなどで一から出汁を取っています。

○おやつは週5日（月～金曜日）提供しています。その内、2回は手作りのおやつを提供しています。

○毎月第2週に給食展示を行っています。



【おとづけ給食について】

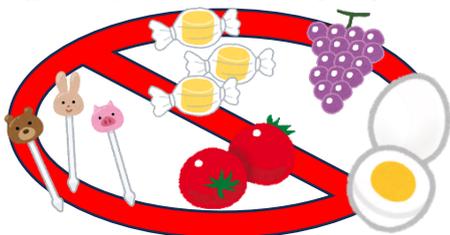
おとづけ給食とは、給食を通し子どもたちに地元で様々な食材が作られていることを知ってもらい、食育の推進と地場産品の消費拡大を図るため、JA おとづけ・JA 木野・音更町負担で給食用に地元産食材を提供していただいている事業です。月1回程度給食またはおやつで提供しています。



こども家庭庁より出ているガイドラインに基づいてミニトマトやぶどう・うずら卵・球形の個装チーズ等は誤嚥を防ぐため、給食で使用しておりません。

ご家庭やお弁当でも使用を控えるか、1/4切にするなど配慮する必要があります。

また、ピックや爪楊枝など先端が尖っているものも危険があるのでお弁当での使用は避けてください。ご協力よろしくお願いたします。



早起き・早寝・朝ごはん

家族で取り組んでみませんか？



保護者の生活習慣は、子どもに大きな影響を与えます。朝食をぬいたり、就寝時刻が遅くなったりしていませんか？ 家族で元気に過ごすために「早起き・早寝・朝ごはん」を実践しましょう。

朝のごはんの効果



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、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働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、朝の排便を促します。