

4月



給食だより

みちのこ保育園

入園・進級おめでとうございます。新しい生活がスタートする4月になりました。
環境の変化で疲れやすくなる季節です。朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登園しましょう！
子どもたちに笑顔になってもらえる給食をつくれるよう、給食室一同協力してがんばってまいりますのでよろしくお願いいたします。

給食作りへの思い

給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。栄養バランスや安全な食材選び、薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛りつけ、彩り…子どもたちの「おいしかったよ!」の声が何よりの励みです。

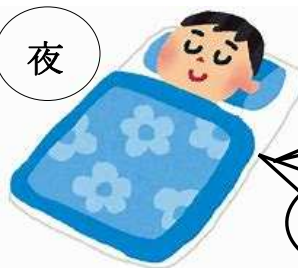
みちのこ保育園の献立について

- ★ 自園調理の完全給食を実施しています。午後おやつも毎日全て手作りです。
- ☆ 食べ物の持ち味を活かしたうす味です。
- ★ ごはんが中心の和風献立がメインです。
- ☆ 安全を考慮して果物以外は全て加熱し生野菜は出しておりません。
- ★ 旬の食材を取り入れた季節感のある献立を心掛けています。
- ☆ お誕生日会には毎月、赤飯が提供されます。

今年度の給食は、安全を十分に考慮して可能な範囲内で食育・イベントを実施していきます！行事食は例年通り行うので、楽しみにしててくださいね。
新年度ということで、朝ごはんの大切さについて見直してみましょう。
朝ごはんをしっかりと食べて、頭や体やこころを元気よく動かしましょう！

脳は眠っている間に、その日に体験したことを知恵や知識として蓄える作業をし、成長しています。

夜



眠っている間も、脳は成長するためにエネルギーを使っています。



朝



夜の間、せっせと働いた脳のエネルギーはなくなり、朝はガス欠の状態です。



セロトニン（脳内伝達物質）

セロトニンの分泌量は、朝ごはんの有無により変わります。また、こころの動きや脳に蓄積される知恵や知識量に影響します。
朝ごはんを食べて十分な量のセロトニンが分泌されると1日中脳内で作用し、こころが穏やかになり、やる気を支えてくれます。

脳を元気にするためには、朝ごはんがとても大切！