



給食だより

令和6年12月2日
杉戸みちのこ保育園

食卓を楽しい時間にしよう



食べることは生きるための基本であり、こどもの健やかな心と身体の発達には欠かせないものです。ただの栄養補給ではなく、楽しく食べることで心が育まれていきます。「なにを」「どれだけ」食べることに加えて「誰と」「どのように」食べるかということも大切なことです。ご家庭でもなるべく一緒に食卓を囲み、子どもとの食事の時間を楽しいものにしていきたいですね。

保育園給食で得られるもの

健康な体づくり

栄養価はもちろん、安心安全な給食を提供し、心身ともに健康な体を目指します。



楽しい食事時間

一緒に食べることで関りが深まり、愛用や信頼感が育ち、マナーも身に付きます。



食べ物への関心

自分が食べたことのない食材や料理を経験することで、食の幅も広がります。



食文化のふれあい

行事食を通して、様々な食文化や歴史、季節感に触れることができます。



感謝の心を育む

食べ物の命をいただくこと、給食を作ってくれる人、かわる様々なことに対しても感謝の心が生まれます。



メリハリのある生活

思い切り遊んだ後はお腹が空きます。決まった時間に食事をし、メリハリある生活で生活リズムが作られます。



～世界のサラダ～

今月の世界のサラダは、アメリカの「コブサラダ」です。キャベツ・ゆで卵・ベーコン・トマトなどの野菜をさいの目切りにしてクリーミーなドレッシングで食べます。



～食育活動～

- ・11日にらいおん組さんがスーパーカスミでの食育体験があります。見学することができ、栄養についてのお話も聞けます。
- ・24日はお楽しみ会です。

