

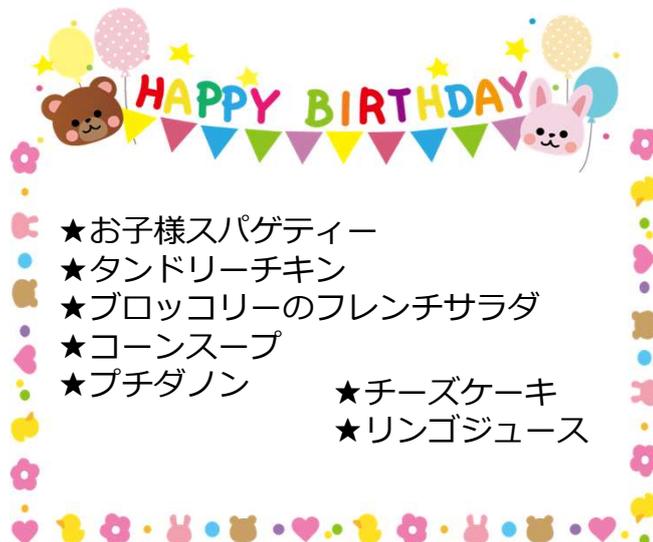
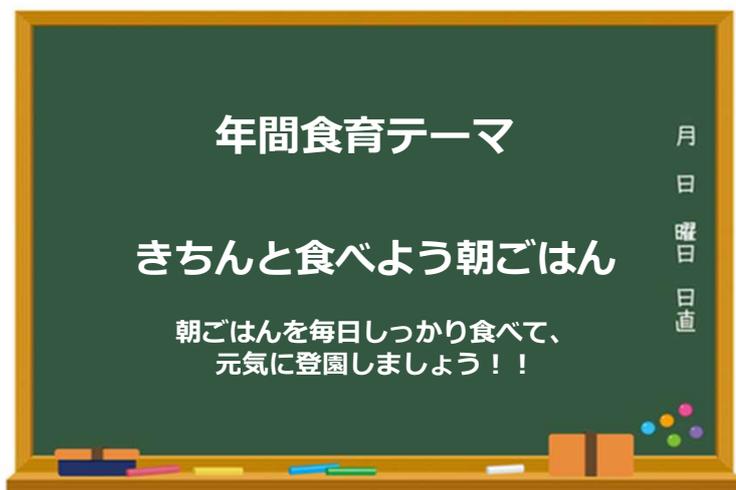
# 4月の給食だより

## 祝！ご入園・ご進級

ご入園・ご進級おめでとうございます。

期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度の始まりです。心も体も大きく成長するためには健康が第一です。その健康を保つために大切なのが毎日の「食事」です。

規則正しい食生活を心がけ、元気に一年過ごしましょう。



## 朝ごはんを食べよう！

朝食は一日のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。1回の量があまり多く食べれない子どもにとって朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。



## お願い

子どもたちの食べる量についてはお子様に合わせて担任と相談しながら盛りつけていきます。年度初めなどは特に環境が変わるため食欲にむらぎやすいので配慮しながら提供していきたいと思っております。子どもたちがみんな楽しく食事ができるような環境づくりや献立作成、食育等を行っていかうと思っております。

給食についてご不明な点やご意見などがありましたら遠慮なくお聞かせください。



## 保育園での食事時間

-  午前おやつ・・・10:00  
(未満児のみ)
-  昼食・・・11:30
-  午後おやつ・・・15:00

まずは、園での食事リズムに慣れましょう！



## ～たまむら直心保育園での給与栄養目標量～

栄養素	未満児	以上児
エネルギー(kcal)	463	576
たんぱく質(g)	15.1	18.7
脂質(g)	12.9	16
カルシウム(mg)	213	261
塩分(g)	1.5	1.6