



(作成者) 管理栄養士 高 貴子

ご入園・ご進級おめでとうございます



暖かな陽射しがきらめく中、新年度の始まりです。
新しい環境にワクワクドキドキしている子どもたちが元気いっぱい過ごせるよう園ではおいしい給食を、ご家庭ではあたたかい笑顔で一緒に支えていきましょう。



保育園の給食



きらら保育園では、主食の雑穀ご飯を中心に、主菜には、肉、魚、豆腐など良質のたんぱく質食品を、副菜は旬の野菜を使用し、汁物や季節のフルーツをそろえ、「一汁三菜」を小さい頃から意識して栄養のバランスがとれるよう準備しております。

厨房の場所も子どもたちの顔が見えるつくりになっており、毎日調理場の職員が子どもたちのことを一番に考えて、食べやすいように切り方や盛り付けなどを工夫して作ってくださっています。子どもたちからもその様子が見えるため、自然と感謝の気持ちが育ち、心からの「ごちそうさま、おいしかった！」が笑顔といっしょに見られます (*^_^*)

園内にその日の食事サンプルを展示しております。

ぜひご覧になってお帰りの際には、お子さんと内容を共有されて、会話にお役立ていただきたいと思います。



カルシウムについて

カルシウムは体内に最も多く存在するミネラル。

99%は骨や歯に蓄えられ、残りの1%は血液や筋肉、神経などの組織に含まれています。丈夫な骨や歯をつくるだけでなく、筋肉や神経、ホルモンの分泌などにも深く関わっていますので、子どもたちの成長には欠かせない栄養素であるとともに、働き盛りのお父さん、お母さんにも大切です。

多く含む食材は「牛乳」と「小魚」

牛乳やチーズなどの乳製品に豊富に含まれます。骨ごと食べられる小魚、だいこんの葉、小松菜などにも含まれています。吸収率がよいのは乳製品。普段の食事に牛乳ならコップ1杯、三角プロセスチーズなら1個分ほどプラスしてみましょう。

お休みの日は給食がないので忘れがち。ご家族みんなで意識して摂っていきましょう。体重のちょっと気になる大人は低脂肪乳に。

