



2021年4月(春号)
浦安駅前保育園 栄養士

新年度が始まりました。

浦安駅前保育園では、「食に興味を持つ子」という食育目標のもと、乳児は「好きになること」
幼児は「活動を通じて経験すること」を目指しています。

保護者の皆さまには、普段お目にかかる機会の少ない給食室の私たちですが、お子様の健やかな
成長を願い、心を込めて給食作りをさせていただきます。

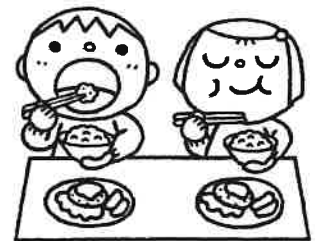
また、食育活動等にも精一杯努めてまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

栄養士：阪田、染谷 調理員：下村、富田



浦安駅前保育園の給食はこんな工夫をしています♪

- ①主食を中心に、主菜・副菜・汁・果物を基本にした献立です。麺やパンが昼食に出た日の
おやつはごはん（おにぎりや味付けごはん）にしています。
- ②薄味を心がけ、素材の味を生かす調理をしています。
- ③旬の食材を多く取り入れています。
- ④食材は国産のものを基本とし、地産地消を心がけています。また、食材は地元の業者から納品しています。
- ⑤園児の身長・体重をもとに園独自の平均給与栄養量を算出し、献立作成を行っています。
- ⑥季節の行事食を取り入れ、子どもたちに日本の伝統料理を伝えています。
- ⑦バイキング給食や誕生児のリクエストメニューなど、楽しめる企画を立てています。
- ⑧クッキング活動や屋上菜園など、年齢に合わせた食育活動を行っています。
- ⑨毎日の給食を玄関前に展示しております。お迎えの際はぜひご覧ください♪
※気温の高い6月～10月は写真でのお知らせとなります。



朝ごはんをおいしく食べるためにも
快眠しよう

早起きして、朝食をきちんととるためには、
快眠が必要です。夜更かしをいませんか？
きちんとパジャマに着替えて、布団でぐっすり
と眠れていますか？ 寝ているときには、虫歯菌
も動き出すので、寝る前の歯磨きも忘れないよ
うにしましょう。

朝食をとるコツ

寝ている間に消化されて、
朝食前には胃の中が空に
なって空腹感が起こります。
胃は目よりも30分程度
遅く目覚めるとされてい
ますから、起床～朝食ま
での時間を空けることが、
朝食をとるコツです。