



2025 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、「食に興味を持つ子ども」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。



浦安駅前保育園の給食は こんな工夫をしています♪



- ①ごはんを中心に、主菜・副菜・汁・果物を基本にした献立です。
麺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誕生児のリクエストメニューやサプライズ弁当、おやつ時のおにぎり屋さん・ポテト屋さん・ドーナツ屋さんなど、お楽しみ企画を立てています。
- ⑧季節の野菜に触れたり、皮むきや種取りなどの簡単なお手伝いをしたり、年齢に合わせた食育活動を日常的に行っています。
- ⑨行事食や食育活動の様子、人気メニュー、レシピなどの情報を、ブログや掲示物・配布物で発信しています。
- ⑩毎日の給食を玄関前に展示しております。お迎えの際には是非ご覧ください♪
※気温の高い6月～10月は写真でのお知らせとなります。

生活リズムを整えて、新年度を楽しく元気に過ごそう！

●早寝早起き

十分な睡眠は日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。そして朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。

●朝ごはん

脳にエネルギーを補給し、体を目覚めさせる役割があります。簡単なもので大丈夫。とにかく食べる習慣をつけ、ほんの少しでもお子さんと一緒に座って朝ごはんを食べましょう。

●朝うんち

朝ごはんを食べることで腸が刺激されて動きだし、排便を促します。ごはんの後はトイレに行く時間を取りましょう。

朝、起きられない・不機嫌・朝ごはんを食べてくれない…

子どもにはよくあることですが、睡眠不足などの生活習慣を見直すことで改善することもあります。お子さんの対応で困ったことがあったら、まずは早く寝ることを心がけてみてください。

