

# 給食だより 2024 5月

しいの木保育園  
2024.5発行

新年度が始まりあっという間の1ヶ月が経ちました。「保育園の給食がおいしい!」「楽しみ」と言ってもらえるような目で見て楽しい食べたらおいしい給食をつくりたいと同じ思いを熱くもった新生スタッフと共に5月から新しい給食づくりがスタートします。どうぞよろしくお願ひします。

## 私たちのこだわり

心も体も嬉しい  
楽しい給食♪



## 1 安心安全な調味料で

添加物、化学調味料不使用を心掛けます。子どもの味覚は繊細です。本物の味を伝えていきたいです

2

3

## まごわやさしいこ

ご存じですか?心と体の栄養を育む合言葉です。栄養素を考えると難しくなりますがこれは簡単!ぜひお家での献立の参考にしてみてくださいね

1

## おやつは手づくりを

午後のおやつはできるだけ手づくりのものを提供します  
これは園長先生の愛です♥



## おやつの役割って?



- 1、心の栄養  
子どもにとっておやつは「楽しみ」で社会性を担う大切なものです
- 2、栄養を補うため(補食)  
小さな体にたくさんのエネルギーが必要な時期です。胃の大きさや消化力もまだ未発達なので朝昼晩の食事だけで補えない栄養をとる「食事」と捉えてください

ま

豆類  
味噌  
豆腐

ご

ごま  
ナッツ類

わ

わかめ  
海苔  
海藻類

や

旬の野菜

さ

旬の魚

し

しいたけ  
きのこ類

い

芋

こ

米

