



2022年4月1日
 はあと保育園中央
 〒753-0813
 山口市神田町4-22
 TEL
 083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
 topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
 園長 蒔 英朗

ご入園・ご進級おめでとうございます

新しい生活がスタートする4月になりました。
 環境の変化で疲れやすくなる季節です。朝ごはんをしっかりと食べて、
 元気に登園しましょう。

給食室では、子ども達に安心安全でおいしい給食を提供していきますので、
 よろしくをお願いします。

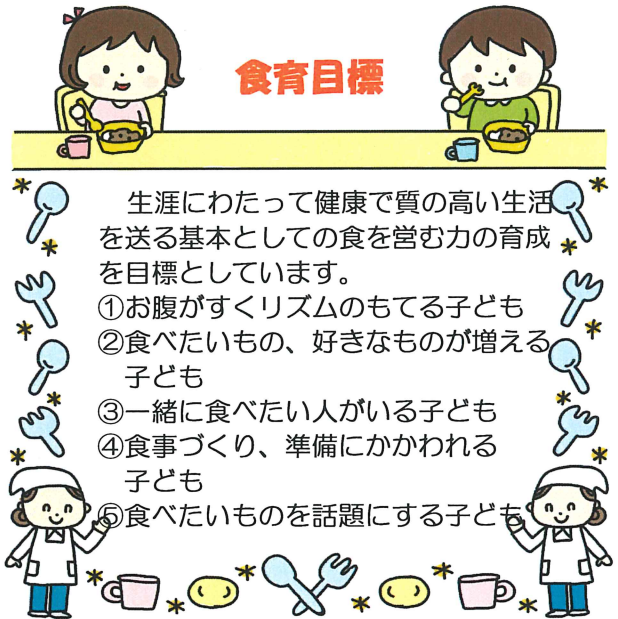
お知らせ



4月1日（金）入園式：お弁当の日
 （おやつ持参もよろしくお願いします）

4月22日（金） 誕生日会

食育目標



～朝ごはんをたべよう～

★朝ごはんは1日のはじめの大事なスイッチ

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。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。また、1回の量が多いと食べら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（主食・主菜・副菜）をしっかりと食べましょう。

★朝ごはんの工夫

①下ごしらえで手間いらず

夕食の支度の際、次の日の朝食も考えて準備しましょう♪あらかじめ切ったりして、翌朝の手間を省くこともポイント！夕食の残りでもOK

②調理しなくてもいいものを用意

そのまま食べられるチーズやヨーグルト、果物などを用意しておけば手間不要でたんぱく質やビタミン類補給！

③パターンを決めて悩まない

朝食のお決まりパターンを決めておけばラクチンです！1品ずつ新しいメニューに変えるだけで、レパートリーが広がります！



給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。

また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

