

きゅうしょくだより

No.1

令和8年4月1日 発行
認定こども園 函館上湯川保育園
☎57-2619

ご入園・ご進級おめでとうございます🌸

これから一年間、心と身体の成長を食事の面からサポートできたらと思っています。

園での給食が楽しみの一つとなるように、心を込めて提供し、少しでも好きな食べ物が増えていくと嬉しいなと思います。

今年一年間、どうぞよろしく願いいたします！

給食室より



朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることにより、胃腸が刺激され、排便の習慣が身につくようになります。また、早寝早起きをして毎日決まった時間に食事をすることで規則正しい生活習慣が身につき、生活リズムが確立します。



～腸内環境を良くする食べもの～

腸内環境を整えることは、免疫機能を高めることにつながります。ご家庭でも積極的に取り入れてみてください♪

乳酸菌…ヨーグルト



発酵食品…納豆、キムチ



食物繊維…海藻類、根菜類

〈旬のたべもの〉

・アスパラガス

→ビタミンB群や食物繊維が多く、幅広い栄養素を摂取できるのが特徴です。

穂先がしまっていて、乾燥していないのを選ぶのがポイントです！

・春キャベツ

→ビタミンCやビタミンK、カリウム、食物繊維が豊富です。免疫力を高める働きがあり、風邪予防に効果的です。

・春レタス

→食物繊維やビタミンE、ビタミンKなど様々な栄養素が摂取できます。スープなどにすると、水溶性ビタミンも無駄なく摂ることができます♪

マナーを守って、楽しい食事を！

- ◆食事の前には手洗いの習慣を
- ◆食器・食具を正しく使う
- ◆正しい姿勢で食べる
- ◆挨拶をする

マナーを守って食べることは、子どもの安全にもつながります。周りのお友達や家族と一緒に楽しく食事をするために、子どものうちに食事マナーを身につけておきたいですね♪

