# 給食だより

令和４年度　春号
太陽認定こども園
管理栄養士　大﨑美保

ご入園、ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友だちとの食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っております。

おいしく楽しい給食作りを目指す給食室メンバーを紹介します。

| | |
|---|---|
| 管理栄養士 | 大﨑　美保 |
| 管理栄養士 | 石母田可奈 |
| 調理師 | 安部　早紀 |
| 調理員 | 我妻　久美 |
| 調理員 | 菅野　智子 |
| 調理員 | 山口　留美 |

## 給食室に声をかけてください！

毎日の食事作り、メニューを考えるだけでも大変ですよね。簡単で、子どもが喜んで食べてくれて、そして栄養バランスが良いもの…。ちょっと悩んだときは、給食室に気軽にお声をかけてください。ヒントになるようなことをお伝えできるかもしれません。また、子どもの食事の悩みはつきないものです。気になることは、担任や連絡帳を通じてご相談ください。専門職として少しでも悩みが改善されるよう、協力させていただきます。

## いってきまーす！

## 朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。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。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、１回の量があまり多く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をしっかりと食べましょう！

**給食室では、子どもたちへの愛情はもちろん、子どもの口に入るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。子どもたちの「おいしかったよ！」の声が何よりの励みです。**