



令和6年4月
認定こども園
函館石川保育園

ときどきわくわくの新年度がスタートしました。最初は環境の違いに戸惑う子どもたちもいるかもしれませんが、徐々にお友だちと一緒に食べる給食の時間が楽しみの一つになればいいなと思います。

毎日安心安全なおいしい給食を提供し、食を通して子どもたちの成長を見守っていきたいと思います。

元気の源・朝ごはん

1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかりと食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切ですね。



給食について

当園では栄養士が献立を考えて給食を作ります。栄養バランスはもちろん、季節感や彩り、また食べやすさなども考えたメニューを心がけており、行事食も登場しますよ。今年度から、以上児も完全給食となりますので、お間違いないようお願い致します。



旬の食材紹介

野菜・くだもの
グリーンアスパラガス、新ジャガイモ、タラノメ、フキ、グレープフルーツなど

魚介
シラス、タイ、アサリ、コウイカ、初ガツオ、桜エビなど



よく噛んで食べましょう！！

☆ ひみこの はがいぜ ☆
よく噛んで食べると、こんなにいい効果があります。

- ひ** 肥満予防
脳の満腹中枢が刺激され、少ない食事で満腹感が得られます。
- は** 歯の病気を予防
ムシ歯や歯周病を防ぐ「だ液」がたくさん出て、歯がきれいになる。
- み** 味覚の発達
食べ物の味がよくわかるようになり、味覚が発達します。
- が** がん予防
食べ物に含まれる発がん性物質や細菌を減らす「だ液」がたくさん出ます。
- こ** 言葉の発達
口のまわりの筋肉が発達し、表情豊かではっきりとした発音になる。
- い** 胃腸快調
消化液の分泌が盛んになり、食べ物の消化を助け、胃腸の負担を軽減します。
- の** 脳の発達
脳の血流量が増えて活性化し、記憶力がアップします。
- ぜ** 全力投球
力一杯勉強したり、遊ぶために必要な丈夫な骨と筋力がつきます。



	噛む回数	食事時間
弥生時代	約300回	61分
現代	約620回	11分

はるか昔、弥生時代に生きたお母さんはずっと噛んで食べたことでしょう。あなたも食べ物をしっかり噛み、噛む食生活を意識してみてください。