



初めて保育園に入園したお友達、新しいクラスに進級したお友達、楽しい気持ちでいっぱいだと思います。

給食をもりもり食べて体調を整え、元気な身体をつくっていきましょう!!!



※朝ごはんを食べましょう※

朝は忙しくて作る時間がない、朝ごはんを食べる習慣がない保護者の方でも...  
パン一枚、バナナ一本からでも良いので、親子で朝ごはんを食べる習慣をつけましょう!  
朝ごはらは、一日を元気に活動するためのエネルギー源になります。

あさ  
朝ごはんを食べるとこんないいことがあるよ

① 身体の活性化

子どものあらゆる五感を刺激します。

② 肥満防止

昼にお腹がすいて、一度に沢山の量を食べてしまうと、完全燃焼されず、エネルギーがたまりやすい体になってしまいます。

③ 快便効果

朝ごはんを食べると腸が刺激されて、排便しやすくなります。

④ 脳のエネルギーに

脳は寝ている間もエネルギーを使っています。朝ごはんではエネルギーを補わないと、脳はエネルギー不足になり、活発に働きません。

⑤ 生活習慣病を予防します

一日に三回食べないと、一回の食事量が多くなってしまいます。

朝寝坊型の生活だと...

朝なかなか起きられず、食欲がなくて食べられない。  
夜は目がさえて、なかなか眠れず夜食を食べる。

給食の先生紹介



調理員の執行です。  
おいしい給食を提供できるよう頑張ります。

糸原です。

おいしい給食を作ります。



山口です。  
元気いっぱい食べて大きくなあれ。

大塚です。  
いっぱい食べて大きくなてね!



上田です。

いつも園児さんの声を聞いて元気もらってます。

里予田です。

喜んで食べてもらえる給食を作ります。



里予美山です。

美味しいご飯をいっぱい食べて大きくなてね。