

# きゅうしょくだより

令和7年4月1日  
くろかわのぞみ保育園  
No.157

ご入園、ご進級おめでとうございます。入園されるお子さんも進級されるお子さんも、新しい環境のスタートです。保育園で安心して楽しく過ごせるように、美味しい給食を作っていきたいと思います。自園は、川崎市の献立を基本としています。気になるレシピは川崎市H.Pからもご覧いただけます。栄養目標量は在園児の身長・体重から算出しており、月の平均栄養価は献立表に掲載しています。日々の給食写真は hugnote のスケジュールからご覧になれます。(写真は2歳児量です。)



## 旬の食材と献立



### ●キャベツ

市内農産物のうち、トマト、きゅうり、大根に次いで第4位に収穫量が多い野菜です。主に高津区で収穫されており、柔らかい春キャベツを始め、秋から冬にかけても栽培されています。今月は、胡麻和えやソテー

として登場します。



## 献立の紹介



入園、進級にあたり食べやすい献立、ごはんに合う献立を中心にしています。

今月の新献立

### ●米粉黄名粉クッキー

米粉を使用した黄名粉のクッキーです。黄名粉には鉄やカルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。



【川崎市公式HP】  
保育園の給食献立と  
給食レシピ

## 生活リズムを整えて元気に過ごそう

保育園に慣れて元気に楽しく過ごすためには、生活リズムを整えることが大切です。無理せずに行える範囲で習慣化をすすめていきましょう。3つのポイントを紹介します。

### ◎朝ごはんは「目覚ましスイッチ」1日を元気にスタート！



●朝ごはんを食べることで体温が上昇し体が目覚め、1日のリズムが整いやすくなります。例えば、朝7時に起きたら7時半には朝食をとる習慣を作りましょう。



●朝ごはんメニューをパターン化したり、前の晩にメニューを決めたりしておく朝の準備がスムーズになります。

### ◎早寝・早起きの習慣をつけよう

大人の生活に合わせて、遅くまで起きている習慣がついた場合は早めに起こすことから始めましょう。

●子どもの成長に関わる成長ホルモンは、夜、寝ている間に分泌されます。

●成長期である乳幼児期は、昼間はよく遊び、夜は早く寝てぐっすり眠り朝は気持ちよく目覚める習慣をつけたいですね。



### ◎お休みの日も生活リズムを大切に

●保育園がお休みの日も、保育園の日と変わらない生活リズム（食事・睡眠）にしてあげると心地よく過ごせます。

●1日3食の食事時間を決めると、体のリズムが整い消化・吸収がよくなります。