きゅうしょくだより

令和８年４月１日
くろかわのぞみ保育園
№169

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、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

川崎市の農産物のうち、トマト、きゅうり、大根に次いで第４位に収穫の多い野菜です。主に高津区で収穫されており、春キャベツを始め、秋や冬にかけても栽培されています。柔らかく水分の多い春キャベツは、火を通すことで、甘みが増して食べやすくなります。
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を中心にしています。川崎市ホームページでは、４月から新しい給食ページでレシピを公開します。ご家庭の食事作りにもご活用ください。

今月のおやつ
●スパゲティナポリタン
トマトケチャップで味付けして炒めた、日本独自のスパゲティです。横浜市のホテルで考案されました。

新ページ
４月から公開

【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、「早寝・早起き」で生活リズムを整え、毎朝きちんと「朝ごはん」を食べることが大切です。

◎朝ごはんを食べて、一日を元気にスタート！

朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きた時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昇し、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たり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、一回の量をあまり多く食べられない子どもにとって、朝ごはんは大切な栄養源。お友達と元気にたくさん遊べるように朝ごはんをしっかり食べましょう。

◎早寝・早起きの習慣をつけよう

朝ぎりぎりまで寝ていると食欲が出にくいため、早寝・早起きが大切です。朝ごはんの３０分前くらいには起こしてあげられるといいですね。朝ごはんをおいしく食べるために、夜寝る前の間食も控えましょう。また、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。