



給食だより

令和8年度
美保里こども園

ご入園・ご進級おめでとうございます！

いよいよ新学期がスタートしました！新しいお友達を迎える子供たちは、環境の変化に期待と不安でドキドキ、わくわくしていることでしょう。給食室では、日々成長していく子供たちを『食』の面からサポートしていきたいと思えます。1年間どうぞよろしくお願いいたします。

朝ごはんをしっかり食べて免疫力UP！

朝ごはんは子供たちの成長にとってとても大事な1食になります！脳の働きを活発にし、体を目覚めさせ、スムーズに活動ができるようになります。

また腸の働きも高まり、排便しやすくなります。朝ごはんを食べないとエネルギーが不足し、体温も上がりにくくなります。

体温が上がらないと血流も悪くなり免疫力も低下し、ウイルスや細菌に感染しやすくなります。

少しでもいいので、何か食べてから登園しましょう！



簡単朝ごはんレシピ

(大人2人+子供2人分)
食パン 6枚切り 6枚
しらす干し 60g
ピザ用チーズ 60g
青のり適量
載せて焼くだけ♪

🍷 しらすチーズトースト 🍷



給食のおいしさ♡

- ・主食・主菜・副菜のそろったおいしさ
栄養的にも味的にもバランスの良い給食を提供します
- ・新鮮な食材のおいしさ
旬の食材は栄養価が高く、おいしさも格別です
- ・毎日できたてのおいしさ
子供たちの食べる時間に合わせて美味しい給食を作ります
- ・大量に作るおいしさ
それぞれの食材のうまみが凝縮し、特別なおいしさが引き出されます
- ・出汁をベースにしたおいしさ
出汁の味は子供たちにとって安心できる風味とうまみです
- ・感謝する気持ちから生まれるおいしさ
「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をし、感謝の気持ちを育みます

美保里こども園の給食は、高砂市から送られてくるメニューに沿って献立を立てています。栄養たっぷり、旬の野菜も多く取り入れられています。手作りおやつも豊富で、保育士や園児の希望なども聞きつつなるべく季節のものを取り入れながら提供しています。行事などのメニューも子供たちに喜んでもらえるように頑張っています♪
毎日ホームページに「今日の給食」を載せています。たまにレシピや行事の報告なども載せているので見てくださいね。 <https://mihonosato-kids.jp/>
離乳食・アレルギー食など気になることがあれば、気軽に給食室へ連絡してくださいね♡

