



# 給食だより

令和7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願いいたします。

### 免疫力アップに関わる食べ物と朝ごはん♪

入園してすぐは、環境の変化などで体調を崩しやすくなってきます・・・

普段から免疫力を高める食事を心がけて行きましょう！日々の食事から摂れる免疫力に関わる栄養素はたくさんあります。

今回はその中でも代表的なものを紹介していきます。

朝ごはんをしっかり食べて免疫力UP！



体の粘膜の状態を良好に保ち、細菌感染の予防に役立つ栄養素です。

—食品例—

緑黄色野菜(人参・トマト・ブロッコリー)  
ウナギなど



筋肉や臓器を作り、ホルモンや酵素の素になる栄養素です。

—食品例—

肉類・魚介類・卵・大豆製品など



免疫機能に大きな関わりがある腸内環境を改善するといわれています。

—食品例—

納豆・チーズ・ヨーグルト・味噌など

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！



美保里こども園の給食は、正社員2人、パート3人の5人で調理しています。

普段は4人体制で調理をしていますが行事などの時は5人で調理します。

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。

手作りおやつも作っています。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提供しています。

また、何かありましたら気軽に給食室へ連絡してくださいね♡

