



R8. 4月給食だより

西久留米こども園

新入園児の中には、はじめての給食に戸惑うお子さんもいるかもしれません。
しかし、お友達と一緒に食べる時間は、園生活の中で楽しいひとときになっていきます。
焦らず、ゆっくり慣れていきましょう。

生活リズムを整えましょう！

4月は環境の変化などにより、体調を崩しやすい時期です。
元気に過ごすためにも、生活リズムを整えて健康な体を作りましょう。

早寝早起きを心がけましょう

睡眠は脳や体の発育も促す大切な時間です。
夜早めに就寝し、朝は早く起床できるよう習慣づけましょう。



ご飯はしっかり食べましょう

朝ごはんを食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。
よく噛んでしっかり食べましょう。



うんちはできましたか？

朝ごはんを食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。
朝食後はトイレに座る時間をつくりましょう。



【給食について】

久留米市では、栄養士が作成したバランスのとれた献立を使用しています。
子どもたちが喜ぶメニューを取り入れ、旬の食材で季節を感じられるよう工夫しています。
また、行事食も取り入れ、食の楽しさを広げています。

スープやだしは、鶏ガラ・いりこ・昆布・削り節から丁寧にとっています。
手作りで薄味を基本とし、食材本来のおいしさを感じられる給食です。

安全性を考慮し、果物以外の食材はすべて加熱します。
ただし、野菜本来のシャキシャキ感が残るよう、調理方法を工夫しています。

安心・安全・おいしい給食を作っていきます。1年間よろしくお願いします。