



社会福祉法人 誠和会
ひまわり保育園
平成31年4月

入園・進級おめでとうございます。

新入園児にとっては初めての集団生活ですね。在園児にとっても、保育者や保育室が変わったりと、緊張もあると思いますが、美味しい給食とおやつを食べて楽しい園生活を送みましょう。



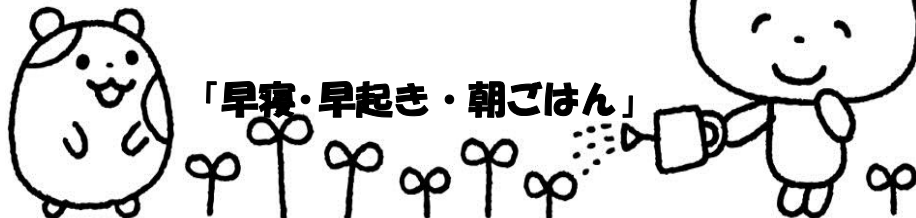
☆朝食抜きは体によくない! ☆

人の体は寝ている間に体温が1℃下がっています。朝食を食べる事によって体温は上昇し体や脳の活動の準備が整います。朝食を抜くと次のような問題が生じます。

- ・午前中低体温が続き、活動力が低下します。
- ・脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足して脳の働きや集中力が低下します。
- ・朝食抜きが習慣化すると、脂肪分解力が低下し体脂肪が増えます。

きりん組・ぼんだ組
こあら組が毎日持ってくる箸箱は、中蓋の付いている物は中蓋を外して洗い、きちんと乾かしてから持たせるようにしてください。また箸箱を入れる箸袋も毎日清潔な物に入れて持たせるようにしてください。

「早寝・早起き・朝ごはん」



進級お祝い会

4月12日(金) は進級お祝い会です。
(給食メニュー)

- ・カレーピラフ・サーモンフリッター
- ・春野菜スープ・レタスカラフルサラダ
- ・フロッコリー・クラッシュゼリー

《旬の野菜・果物・魚》



キャベツ・菊・アスパラ・グリーンピース・さやえんどう・しいたけ
いちご・メロン・あじ・かつお・しらす・さわらなどが春の代表的な旬の食材です。