

# 給食だより

令和7年 1月6日 会津報徳保育園



あけまして  
おめでとうございます



本年も、子どもたちの健やかな成長を見守るとともに、好奇心や食欲を育てていきたいと思えます。また、旬の食材を使用するなど、栄養満点の給食作りに努めますので、どうぞよろしくお願いいたします。



## 🍳朝ごはんはしっかり食べてきましょう🍳

長いお休みで、生活リズムも乱れがちになってしまいます。朝ごはんをしっかり食べて、朝から元気に遊べるようにしましょう。さくら組は、日からスキー教室が始まります。園外(雪山)での活動はとっも体力を消耗しますので、一日しっかり活動が行えるよう、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう。



じゃがバターのじゃが芋を  
食べていると...

「君がじゃが芋を食べていると、突然「じゃが芋に、ほくろある!!」と。クラスのお友だちも、「え!!!??」「何!?!」「みせて～」と大騒ぎ!! じゃが芋の中の小さな黒い・(点)を見つけ、それをホクロと言っていました。子ども達の発想って面白いですね。食材の名前もしっかり覚えてきました。また、子ども達が興味を持った食材を、より詳しく伝えています。

じゃが芋について...

ビタミンCを多く含み、風邪等になりにくい体を作ります。また、食物繊維が豊富で、腸内環境を整え、便通を改善し、消化器官の健康も保ちます。  
☆蒸す・茹でる・焼く・揚げる等色々な調理法があります。子ども達は好きな食材の1つです。ご家庭でもぜひ、じゃが芋料理を取り入れてみてはいかがでしょうか。

### 4期(1~3月)の目標

0~2歳児

色々な種類の食べ物を味わい  
皆で楽しく食事をしよう

3~5歳児

体の仕組みや食べ物の働きを知り  
バランスよく食事をしよう



1日(水) 祝元日  
13日(月) 祝成人の日  
24日(金) お誕生会