



食育・健康だより

トベラこども園 令和7年4月発行
<http://tobera.net>

今月のテーマ「こども園の給食」

新年度を迎え、新しい生活が始まりました。環境が変わってちょっぴり不安な子どもたちも、みんなで一緒に食事は笑顔いっぱいです。

当園では“可能な限り手作りで”を意識し、乳幼児期の健康な体づくりを考え、味つけや栄養に配慮した給食を提供しています。また、食事の準備やあいさつ・手伝い・野菜の栽培など様々な食に関する活動に取り組み、今年度も楽しい食環境づくりに努めてまいります。



「食育」とは

食べることは生涯にわたって続く基本的な営みです。
子どもはもちろん、大人になってからも「食育」は重要です。



健康的な食のあり方を考えるとともに、だれかと一緒に食事や料理をしたり、野菜の栽培・収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、楽しみながら食事をしましょう。



トベラのきゅうしょく

0・1・2 歳児

朝のおやつ(乳製品・果物など)

昼食(ご飯とおかずの完全給食)

3時のおやつ(おやつとスキムミルクまたは牛乳、乳飲料)

3・4・5 歳児

昼食(ご飯とおかずの完全給食)

3時のおやつ(保育園部)

(おやつとスキムミルクまたは牛乳、乳飲料)



トベラのごはんは炊き立て！
地元国産米を提供しています



スキムミルクは良質なニュージーランド産を使用
牛乳に比べて脂質が少なく、
タンパク質やカルシウムが含まれています。

献立表について

毎月持ち帰ります。給食に出る食材を家庭でも食べてみましょう。また、家庭で献立に悩んだ時は、こども園の献立表を参考に料理してみてくださいね。