



入園・進級おめでとうございます。新年度になり、環境も変わるため子どもも、保護者の方も生活リズムをしっかりと整えていきましょう。睡眠・栄養・休養とバランスをとりながらゆっくとカラダを慣らしていきましょう。

～たのしく・おいしく・元気いっぱいにご過ごせるように～  
そんな想いを込めたベビーかろーれの給食について

## 栄養

からだは、食べたもので  
作られています。  
栄養バランスのとれた給食で  
元気いっぱい大きく  
なれますように！



## 味

味覚の形成のためにも、  
食材の味をしっかりと  
感じられるよう薄味で  
美味しく食べられるように  
ていねいに調理して  
れています。



## 季節・旬

食べ物から季節を感じることが  
できます。旬の食べ物は栄養価も高い  
ことが特長です！

春が旬の代表的な野菜：キャベツ、  
アスパラガス、たけのこなど



## 食文化

伝統的な日本の食文化の継承や、  
子どもたちに楽しんでもらう  
ためにも  
「行事食」や「郷土料理」  
を取り入れています。



## 朝ごはんをしっかり食べて、元気に1日をスタート！！

朝ごはんを食べないと、必要なエネルギー・栄養が不足してしまい  
脳やカラダの動きが鈍くなります！

元気に遊ぶためには、朝ごはんは必要です！！



生活リズムを整える！

「早寝」「早起き」「朝ごはん」は、生活リズムを整えるための大事な呪文♪



### 【かんたん朝ごはん】

ツナ・しらす・おかか・チーズなどたんぱく質も摂れるおにぎり  
＋  
お野菜のお味噌汁やスープなど

炭水化物・たんぱく質・野菜を揃えられる簡単メニューがオススメ♪

