



食いく・保いくだより



令和8年4月

ご入所、ご進級おめでとうございます。岬町の保育所給食は、行事食や旬の野菜に興味を持ってもらえるように、栄養士と調理師が心を込めて給食を作っています。食いく・保いくだよりでは、毎月、食に関する情報や、保育所給食の取り組みなどをお知らせしていきます。今年度もどうぞ宜しくお願いします。

(岬町ホームページからも「食いくだより」をご覧いただけます。)



岬町の保育所給食について



☆献立

- ・旬の食材や行事食をたくさん取り入れた献立です。
- ・食材の産地にもこだわり、みそ汁に使用するわかめは岬町産を使用しています。

☆調理

- ・毎朝、昆布とかつお節から一番出汁をとっています。
- ・食べやすく、五感を高めるように様々な調理法を取り入れています。
- ・星やハートに型抜きした人参を”ラッキー人参”として、みそ汁などに入れていきます。
ラッキー人参が入っていた子どもは大喜びです。

☆給食の写真を配信

- ・子どもたちが食べた給食の写真を1週間まとめて配信しています。



ひじきサラダ



肉うどん



手作りぶりかけ



ワンタンスープ

「早寝・早起き・朝ごはん」

人間は昼と夜、一日の中で体温やホルモンの分泌などリズムをもっています。朝の光とともに目覚め、夜に脳と体を休める「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを意識して、元気よく過ごしていきましょう。

早寝



睡眠は心身の疲労を回復し、脳や体を発達させる役割があります。成長に欠かせない脳内物質のメラトニンと成長ホルモンの分泌を妨げないよう、早めに終身しましょう。

早起き



早起きは早寝の習慣にもつながります。朝の光を浴びると、脳内でセロトニンの分泌が活発になり、スッキリと目覚められます。活動に適した体に切り替わり、集中力が上がります。

朝ごはん



朝食で様々な栄養素を補給し、午前中から活動できるような状態をつくるのが大切です。よく噛んで食べると脳が目覚め、消化器官も動き出し、朝の排便習慣にもつながります。

早く寝るためのポイント！

- ①早く起きて、体を動かす。
- ②暗く静かな部屋で就寝する。テレビやスマートフォンなどは寝る30分から1時間前に消す。
- ③毎日同じ時間に寝る準備をし、寝つきのサイクルをつくる。



旬の食材や、おすすめの食材

わかめ

保育所給食で使用しているわかめは岬町で採れているものです。わかめはミネラルが豊富、骨やホルモンなどの構成成分となり、筋肉の働きなどを調整する役割を担っています。



人参

人参に含まれているのは主にβカロテン（ビタミンA）・カリウム・食物繊維など。βカロテンは目や皮膚を健康に保つ働きがあります。

油と炒めることで、より効率的に栄養素を吸収できます。

