



給食からのおたより



令和5年度 面川報徳保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。

保育園での生活は、たくさんのお友だちとの集団生活やみんなと食べる給食など、楽しい体験の連続です。元気いっぱい遊ぶためにも、朝ご飯をしっかり食べ登園しましょう。

4月の献立は、食べやすい人気メニューを多く取り入れました。新しいお友だちや新しい先生と楽しい給食の時間を過ごしてほしいと思います。



食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育てることです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

〈食育で目指す子どもの姿〉

- お腹がすくリズムの持てる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子共
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食じづくり、準備にかかわる子ども

お弁当について

(3・4・5歳児の保護者の方々へ)

★ご飯の適量は各個人で違うので、ご家庭で食べている量を詰めてきて下さい。(保育園ではご飯110gを持参したと仮定し計算しています。)

★誕生日会・土曜日は箸だけをお弁当包みに包んで持たせて下さい。

★お弁当箱のパッキン部分、箸箱の隅は特に丁寧に洗って下さい。

★お弁当包み・コップ入れは清潔にしましょう。

4月の行事

1日(土) 入園・進級式
14日(金) お誕生会

バランスのよい食事を (一汁三菜のすすめ)

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。健康な食生活の基本は「一汁三菜」から。注意したいのは、おかず3種の調理法や食材が重ならないこと。子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願い致します。



朝ごはんは1日のエネルギー源！

「時間がない」「朝ご飯を食べると太る」「朝ご飯を食べる時間寝ていたい」...

こんな理由で朝ごはんを食べない子が増えています。また、お母さん自身が朝ごはんを食べる習慣がないと、子供もおいしく朝ごはんを食べる習慣がつかれません。

朝ごはんは、朝起きて、身体と頭を活動モードに切り替える大事なスイッチです。

朝ごはんは1日の元気のもと。まずは、食卓に座り完食は目指さず食べられるだけ食べてみましょう。

そうすると次第に食べる習慣がつかます。



給食を担当させていただく、花泉おりえ・鹿目桃子です。毎月食に関するおたよりを発行しますので、参考にして頂けたらと思います。宜しくお願い致します。

