



# 給食からのおたより



令和6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。



## 身に付けたい生活リズム

生活のリズムは、生後4ヶ月頃から育ち始め、5~6歳頃に完成するといわれています。どんなに疲れても、翌日には元気に友だちと走り回るほど体力が回復する子どもは、生活のリズムが整っているからこそです。また、元気に過ごすためには、朝ご飯は特に重要です。朝ごはんを食べることでエネルギーを補充すると、脳や体が目覚め記憶力や集中力も高まります。一日の活動の源は朝ごはんからです。家族そろって笑顔で食べましょうね。😊

## 4月の行事

1日(月)入園・進級式  
19日(金)お誕生会



給食ではいろいろな形のおいしさを伝えます！！

- ① バランスの良いおいしさ
- ② 旬の食材のおいしさ
- ③ 年齢に合わせたおいしさ
- ④ 毎日できたてのおいしさ
- ⑤ 空腹に食べるおいしさ
- ⑥ 安心・安全なおいしさ
- ⑦ 感謝する気持ちから生まれるおいしさ



子どもたちは五感をフル稼働して新しい食べ物に挑戦し、たくさんの経験を積み重ねていく中で健康な食べ物を「おいしい」と感じる事ができる「正しい味覚と嗜好」を獲得しています。



## 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。

## 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。



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。

