



給食からのおたより



令和2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ていただきたいと思ひます。

4月の献立は、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ひます。

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。ご家庭でも生活のリズムを見直してみてください。

○早寝・早起きを

早く寝るから、目覚めがすっきり

朝ごはんがもりもり食べられる

体が温まって元気に遊べる

意欲的で集中力も長続きする

なかなか起きられない

朝ごはんが食べられない

体温が低いままでポーツとしてる

集中力が発揮できない

○親子で一緒に朝ごはん

一日の活動の源は、朝ごはんから。朝ごはんは、集中力や記憶力にも影響するそうです。せっかくだから親子で一緒に食べたいですね。



○排便の習慣をつけましょう

うんちは健康状態を教えてくれるバロメーターです。ゆるゆるうんち、かちかちうんちになっていませんか？すると出るのがいわゆるうんちです。朝ごはんが終わったら、トイレに座る習慣をつけましょう。



4月の行事

1日(水) 入園式
17日(金) 誕生日会

誕生日会は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。



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。



朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

よろしくお祈りします

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ひます。宜しくお祈りします。

