



給食からのおたより



令和3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ましょうね。



子どもにとって美味しい料理の条件



食べやすいこと

子どもは、味よりも食べやすさで好き嫌いを決めることが多いので、食べやすい大きさ、固さに気を付けて調理をします。



適温であること

一般的に子どもが好む温度は、大人より5～1℃低いことに留意しましょう。



適量であること

子どもは、最初から多く盛り付けると、無意識のうちに食欲が低下してしまいます。はじめは、少なめに盛り付けてお代わりをさせるようにしましょう。



噛むことの大切さ



よく噛むとどうしていいの？

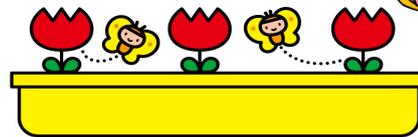
- ① 食べもののおいしさを感じます。
- ② 消化を助けます。
- ③ 唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくします。
- ④ 歯やあごの骨を育てます。
- ⑤ 言葉の発音がはっきりするようになります。



4月の予定

1日(木) 入園式

16日(金) お誕生会



お弁当について



(3・4・5歳児の保護者の方々へ)

- ★ 保育園では、ご飯の適量は110gを目安としています。個人差があるのでご家庭で食べている量を詰めてきてください。
- ★ 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。



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。

宜しく願い致します。

