



給食からのおたより



令和4年度 面川報徳保育園

入園・進級おめでとうございます



新しいお友達・先生・お部屋など楽しいことがたくさん待っています。
お友達と一緒に食べる給食は、新しい発見や体験の連続なので、こうした生活を楽しんで過ごしてくださいね。お部屋や先生に慣れるまで、多少なりともストレスがかかります。元気いっぱい遊ぶためにも朝ご飯をしっかり食べて登園しましょう。



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。

保育園での生活は、大勢のお友達との集団生活やみんなと一緒に食べる給食など新しい体験の連続です。生活に慣れるまでの間は多少疲れが出やすいので、ご家庭におかれましても規則正しい生活のリズム、朝食・夕食の栄養バランスには気を付けていただきたいと思います。楽しい活動がたくさん始まりますので、**朝食は必ず食べさせてから**登園させてください。



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むことです。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ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども



今月の予定

1日(金) 入園式

15日(金) お誕生会



お弁当について

- ★ 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。



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、ぜひ参考にして頂けたらと思います。宜しくお願い致します。

