



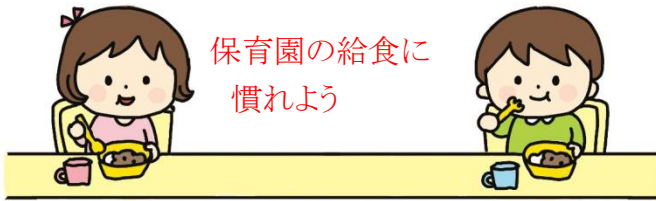
4月 給食だよ!



軽野保育園

平成29年4月1日

新しいお友達を迎え、新年度がスタートしました。「食べることは「生きること」です。食を通して体も心も健康になって欲しいと願っています。保育園で1日元気に過ごすためにも、早起きをして栄養のある朝ごはんをしっかりと食べて登園しましょう。



保育園の給食に
慣れよう

* 保育園の給食は野菜料理が多く家庭では食べたことのない味や苦手な食べ物もです。色々な食の経験を繰り返すことでたくさんの種類の食べ物の味に慣れ、食事の大切さ、楽しさが感じられるようになって欲しいとの思いがあります。野菜や海藻が多いです



毎月、お誕生会献立や行事食、食育指導があります。また、食育講座やクッキング保育(おやつ作りや豚汁作り)なども年間ですべて予定しています。

献立が飾ってあります



事務所の近くに毎日の昼食・おやつを展示しています。送迎の際にぜひご覧ください。今月は早く給食に慣れるように子供達が食べやすいメニューを多く取り入れています



生活リズムをつくるために…

早寝、早起きの習慣をつけましょう。子どもの成長には十分な睡眠が必要です。睡眠が十分でないと乳幼児期の生体リズムの形成や活動量に影響を与えます。食事のリズムを整えるためにも早寝早起きは大切です。



朝食で体を温めよう

朝食をしっかりすると体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは食べ物だけです。たんぱく質の多い食べ物や、エネルギーを出すためのご飯やパンをしっかり組み合わせるといいですね。

