



4月 給食だよ!



ご入園、ご進級おめでとうございます

新年度がスタートし、希望いっぱい新しい生活が始まります。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三食の食事をきちんととるなど、生活リズムを整えていきましょう。また、様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境作りに努めていきたいと思ひます。今年度も宜しくお願い致します。

朝目覚めると・・・

朝目覚めてから登園までの間に、規則正しい排泄の習慣があれば体のリズムはOKです。

“食べて身体に栄養を取り入れて不要なものは排泄する”このリズムは人間に限らず、動物の生きることの原点です。心地よい目覚め、心地よい排泄、心地よい食事がスムーズに日常生活の中で進められれば子ども達はすくすく育つのです。

朝食をしっかりとうろう



主食、主菜、副菜、汁物がそろった食事が理想的な朝ご飯といわれています。この4つを揃えることで、いろいろな栄養素をとることができ、栄養バランスが整います。

パワーの源・主食

ご飯、パン、麺類
シリアルなど



筋肉や血の源・主菜

卵焼き、焼き魚
ハム、ウインナーなど



体の調子を整える・

副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など



汁物、飲み物

味噌汁、スープ
牛乳など



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。



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ます。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。