

給食だより

ご入園、ご進級おめでとうございます。

新しい環境での生活が始まりました。毎日元気に遊んでほしいと思います。

その第1歩は朝ごはん、朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。

今年も1年間、楽しい給食やおやつの時間となるよう、いろいろな食育計画を立てています。楽しみにしててください。

◎朝ごはんを食べましょう

元気な一日を過ごすために朝ごはんは特に重要です。朝ごはんを食べることでエネルギーを補充すると、脳や体が目覚め活動できる状態になります。また朝の排便を促す効果もあります。朝は食が進まないという場合は、ひと口で食べられるおにぎりにするなど、ひと工夫してみましよう。

◎食育で育みたい力

一生を心身ともに健康で楽しく生きる。その生きる力を「食」を通して身に付けましよう。特に幼児期は食生活を身につける大切な時期ですから、園とご家庭の連携で子どもへの「食育」を進めて行きましよう

◎保育園では5つのことを目標にしています。

- 1、おなかのすくリズムがもてる。
- 2、食べたいもの、好きな物が増える。
- 3、家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わう。
- 4、栽培、収穫、調理を通して食べるものに触れる。
- 5、食べ物や体のことを話題にする。

3月の喫食状況

みんなよく食べていますが、スペイン風オムレツが小さいお友達は苦手だったようです。

◎今年もよろしくお願ひ致します。

調理師 松崎 末代

調理師 藤本 真樹