

給食だより4月

ご入園、ご進級おめでとうございます

満開の桜に、暖かな春の風も喜んでくれているようです。
新しい生活にお子さんだけでなく、保護者の方々も緊張しているのではないのでしょうか？規則正しい生活リズムとしつかり朝ごはんを、元気に登園してください。
新黄組の考えた給食メニューは『スペシャルカレー フルーツサラダ 黄色コーンスープ』です。4月のメニューは2週目と4種目。3週目と5週目がサイクルメニューになっています。無理なく食べられるように、給食が楽しい時間であるように職員一同見守っていきます。1年間よろしくお祈いします。



給食室からのお願い

現在、日の基保育園には様々な食物アレルギーのお友達がいます。食べこぼしを誤って食べてしまうと大変危険です。

何かを食べながら、手に食べ物をもったままの登園は絶対にしないでください。

朝食は必ず家庭で食べましょう。送迎の時に兄弟、姉妹を連れてくるときにも、何かを食べながら園に入るのはやめてください。保護者のご理解とご協力をお願いします。

月曜日はノンアレルギー給食の日

月曜日は、食物アレルギー、宗教食のお友達も同じものを一緒に食べられる日です。月曜日はみんなが食べられる食材だけで給食を作ります。『みんなで食べるとおいしい！楽しい！！』そんな気持ちを育てたいと考えます。



1日の始まりは朝食から

保育園で元気にお友達と遊びながら多くのことを学ぶためには、1日の始まりである朝に心と身体に栄養補給することが大切です。

朝食のポイント

- ① 決まった時間に起きて、決まった時間に朝食をとりましょう。
- ② ご飯・パン・麺など、すぐにエネルギーにかわる食品をとりましょう。
バナナでも OK！
- ③ 子どもの1人食べはやめて、大人も一緒に食べましょう。朝食をとらない人は、朝食をとる人と比較して生活習慣病に 2.2 倍かかりやすいことがわかっています。子どもの健康だけでなく、自分の健康管理もしましょう。大人のゆとり時間は子どもの心の栄養にもなります。



朝食の役割

- ① 食べることによって体温があがり、身体から目覚めることができる。
- ② 脳へのエネルギー補給ができる。
- ③ 成長期の身体に必要な栄養補給ができる。

早寝早起きのすすめ

新しい生活が始まるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。健康な身体づくりには生活リズムを整える事が大切です。夜は早く寝て、朝は早く起き、朝ごはんを食べてから登園しましょう。

なぜ、早寝早起きが大切なのか？

●子どもの成長に欠かせない『成長ホルモン』は眠っている間に分泌されます。特に午後10時から午前2時の時間帯にぐっすり眠っていることが大事だとされています。そのためにも午後9時には寝る習慣をつけましょう。

●脳と身体を覚醒させ、日中の活動の源となるセロトニンは、朝の光を浴びると体内に分泌され、朝ごはんを良く噛んで食べると分泌が増えると言われています

令和4年4月1日