

給食だより4月

ご入園、ご進級おめでとうございます

暖かな陽ざしでがきらめく中、新年度がスタートしました。
新しい環境にワクワクドキドキしている子どもたちが、元気いっぱい過ごせるよう、ゆったりと見守っていきましょう。

新緑組の考えた給食メニューは『いちごジャムパン 鶏のから揚げ コールスローサラダ コーンスープ』。新黄組の考えた給食メニューは『さくらごはん 鯖の西京焼き うまっこりー 野菜たっぷり汁』です。28日は《子どもの日集会》合わせて行事食になっています。『こいのぼりおにぎり 鱈の西京焼き 鶏汁 オレンジ』です。3時のおやつは『こいのぼりラスク 牛乳』です。4月のメニューは2週と4週、3週と5週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

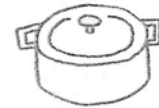


- ① 決まった時間に起きて、決まった時間に朝食をとりましょう。
- ② ご飯・パン・麺など、すぐにエネルギーにかわる食品をとりましょう。
バナナでもOK!
- ③ 子どもの1人食べはやめて、大人も一緒に食べましょう。朝食をとらない人は、同じ食卓で時間を共有しましょう。子どもの健康だけでなく、今日も1日楽しくなるように子どもとのコミュニケーションをとりましょう。大人のゆとり時間は子どもの心の栄養にもなります。



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5年4月1日



日の基保育園