

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『たけのご飯 鮭の西京焼き フルーツサラダ なめこ味噌汁』。新黄組の考えた給食メニューは『おにぎり からあげ ポテトサラダ 野菜スープ』です。26日は《子どもの日集会に合わせて行事食になっています。『鶏そぼろごはん 5色なます わかたけ味噌汁 オレンジ』です。3時のおやつは『こいのぼりサンド 牛乳』です。4月のメニューは1週と3週、2週と4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年間よろしくお願ひします。

緑組の皆さんへ

今年で最後の給食は、土曜日を抜くと243回です。おやつも合わせたら486回です。苦手なものありましたが、今では、モリモリ食べていますね。黄組になると、どんどんお箸を使えるようになりましたね。下膳の時に『ごちそうさまでした。今日も美味しかったです』と言ってくれる言葉がとてもうれしいです。ラスト1年、日の基保育園の給食、おやつが『おいしかった～ また食べたい』と思ってもらえるように給食室一同頑張ります！今年も良く噛んで楽しく食べてくださいね。

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。

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。

食事と健康

早寝早起き朝ごはん

人間は昼と夜、1日の中で体温やホルモンの分泌などリズムをもっています。朝の光とともに目覚め、夜は脳と体を休める「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを意識して、元気に毎日をご過ごしていきましょう。

早寝

睡眠は心身の疲労を回復し、脳や体を発達させる役割があります。成長に欠かせない脳内物質のメラトニンと成長ホルモンの分泌を妨げないよう、早めに就寝しましょう。

早く寝るためのポイント

- ① 早く起きて、体をよく動かす。
- ② 暗く静かな部屋で就寝する。テレビやスマートフォンなどは寝る30分～1時間前に消す。
- ③ 毎日同じ時間に眠る準備をし、寝付きのサイクルをつくる。

早起き

早起きは早寝の習慣にもつながります。朝の光を浴びると、脳内でセロトニンの分泌が活発になり、スッキリと目覚められます。活動に適した体に切り替わり、集中力が上がります。

朝ごはん

朝食で様々な栄養素を補給し、午前中から活動できる状態をつくるのが大切です。よく噛んで食べると脳が目覚め、消化器官も動き出し、朝の排便習慣にもつながります。



令和6年4月1日



目の基保育園