

給食からのおたより

4月号
面川報徳保育園

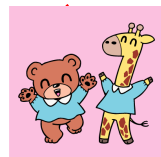


入園・進級おめでとうございます。



新しい1年がスタートしましたね。新しいお友だち・先生・お部屋・・・楽しいことがたくさん待っています(^o^)

4月の献立は、子どもたちの人気メニューを多く取り入れました。お友だちと先生と楽しい給食の時間を過ごしてほしいと思います(*^_^*)



子どものころの食習慣



最近、高血圧や動脈硬化、糖尿病などが、子どもに多くみられるようになりました。これらの病気は、食習慣や運動など、日常生活習慣が密接にかかわっていることから、生活習慣病と呼ばれています。

生活習慣病の予防には、日頃からよい生活を習慣づけることが基本になります。特に食事習慣の基礎は、幼児期につくられるところが大きいので、この時期正しい食習慣を身につけさせることが大切です。

正しい食習慣のポイント

- ① 1日3食を規則正しく。
特に朝食はしっかり食べる。
- ② うす味に慣れる。
塩分の多いものはひかえめに。
- ③ 偏食をなくして何でも食べられるようにする。
- ④ 食事はよくかんで、ゆっくり食べる。
- ⑤ 夜遅く飲食しない。



今月の給食目標

園の給食に

慣れましょう！



今月の予定

15日(水)誕生日会

※箸のみ持たせて下さい。



お弁当について

(3・4・5歳児の保護者の方々へ)

- ★お誕生日会・土曜日は箸だけ持たせて下さい。
- ★お弁当箱のパッキン部分は特に丁寧に洗いましょう。
- ★お弁当包みは清潔にしましょう。



よろしくおねがいします

給食を担当する、花泉おりえです。毎月食に関するおたよりを発行しますので、ぜひ参考にしてください。給食の展示も行っているのでご覧下さい。

