

# 給食からのおたより



1月号  
面川報徳保育園



明けましておめでとうございます。

休み中は、おせち料理などごちそうが多く、食生活も乱れがちであったと思います。また、夜更かしなどで、大人も子どもも生活のリズムが乱れてしまったかと思います。この時期、体調を崩しやすいので、規則正しい生活リズムに早く戻すようにしましょう！

## 生活リズムを整えましょう！



### 生活リズム「5つの定点」

朝食の時間 昼食の時間 夕食の時間 寝る時間 起きる時間

5つの定点を急がず、ゆっくり方向づけることが子どもにとっては大切です。

不規則になると、体内リズムが安定せず、朝からぼーっとしたり肥満の傾向が出てきたりしてしまいます。

夜は夜更かしをせずに早く寝て、睡眠時間をたっぷりとりましょう。そうすれば、自然に早起きできます。食事も3度の食事と1回の午後のおやつが基本です。生活リズムを整えると生体のリズムが整い、毎日元気に活動できます。間食を減らしてゆくこともできます。



## クリスマス会



12月21日クリスマス会で、ケーキ作りを行いました。各グループに分かれ、ケーキのスポンジに、生クリーム・果物・チョコレートをつまみつけました。とても上手に、オリジナルのクリスマスケーキができました(^\_^)v  
自分達で作ったケーキは、特別おいしかったようです☆  
その日の給食のメニューは、「ツリーハンバーグ」でした。  
みんなとても喜んで食べてくれました(^o^)

木・・・きんぴらごぼう  
ツリー・・・ハンバーグ  
雪・・・マッシュポテト  
飾り・・・フロccoliリー・チーズ  
グリンピース・人参  
ミニトマト・マヨネーズ

### 今月の給食目標

食べ過ぎに  
気をつけよう！



### 今月の予定

11日(金) 鏡開き  
12日(土) 園子さし  
17日(木) お誕生日会

お誕生日会は、お弁当包みにはし  
だけを包んで、持たせて下さい。