

給食からのおたより



平成28年度 面川報徳保育園



1年も終わりに近づきました。4月から比べると、食べる量も増え、たくましさとお頼もしさが備わってきたように感じます。今月は卒園式、お別れ会など行事がたくさんありますので、ご家庭でも食事のバランスにご配慮いただければ幸いです。



よく噛んで食べよう

一口ゆっくり20~30回噛んで食べる習慣をつけると、食べ過ぎを防ぐことができます。よく噛むことは、脳の活性化にも役立ちます。野菜類、海藻類、やこんにやく等を取り入れることで、噛み応えも噛む回数もアップします。



噛み応えのあるもの

- ・フランスパン
- ・皮つきりんご
- ・野菜スティック
- ・きのこ
- ・豆まめサラダ など

よく噛んで食べる効果

- ①食べ物の消化を良くする。
- ②おいしさを生み出す。
- ③歯や歯茎を強くする。
- ④噛む動作はあご、顔、頭部の筋肉を発達させる。
- ⑤脳の機能を活性化する。



手作りおやつに挑戦

今月はさくら組さんを中心にホットケーキにデコレーションをしてもらいます。自分たちで盛り付けしたおやつはきっと格別美味しいと思います。以前もデコレーションケーキをした際にとても喜んでくれたので、取り入れてみました。

さくら組大好きメニュー

3月の献立はさくら組さんがもう一度食べたい献立、おやつをたくさん取り入れました。残り少ない保育園生活ですが、楽しみにしててくださいね。



今月の給食目標

友達とたのしく食事をしよう



3月の予定

- 8日(水) 誕生会
- 11日(土) 卒園式
- 14日(火) リクエスト献立
- 22日(水) お別れ会

※誕生会は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。