

給食からのおたより



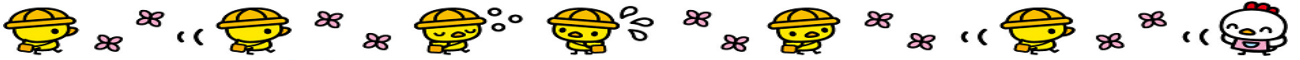
平成31年度 面川報徳保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。



保育園での生活は、たくさんのお友だちとの集団生活やみんなと食べる給食など、楽しい体験の連続です。元気いっぱい遊ぶためにも、朝ご飯をしっかりと食べ登園していただきたいと思います。

4月の献立は、食べやすい人気メニューを多く取り入れました。新しいお友だちや新しい先生と楽しい給食の時間を過ごしてほしいと思います。



朝ごはんを食べましょう

- 朝食は、体にプラスなことばかりです。
- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。



バランスのよい食事を (一汁三菜のすすめ)

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。健康な食生活の基本は「一汁三菜」から。注意したいのは、おかず3種の調理法や食材が重ならないこと。子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願い致します。



食育ってどんなこと？

食育とは、さまざまな体験を通して、「食」に関する知識と「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

〈食育で目指す子どもの姿〉

- お腹がすくリズムの持てる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食じづくり、準備にかかわる子ども
- 食べものを話題にする子ども

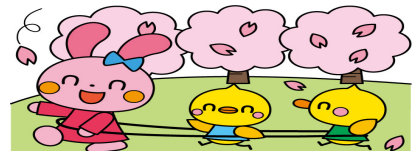


4月の行事



1日(月) 入園・進級式
19日(金) お誕生会

・19日は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。



お弁当について

(3・4・5歳児の保護者の方々へ)

★ご飯の適量は各個人で違うので、ご家庭で食べている量を詰めてきて下さい。(保育園ではご飯110gを持参したと仮定し計算しています。)

★誕生会・土曜日は箸だけをお弁当包みに包んで持たせて下さい。

★お弁当箱のパッキン部分、箸箱の隅は特に丁寧に洗って下さい。

★お弁当包み・コップ入れは清潔にしましょう。



給食を担当させていただく、花泉おりえ・鹿目桃子です。毎月食に関するおたよりを発行しますので、参考にして頂けたらと思います。宜しくお願い致します。

