



給食だより

平成22年4月1日 発行

大戸報徳保育園

第 1 号

入園・進級おめでとうございます。
保育園での生活は友達との集団生活やみんなと一緒に食べる給食など、新しい体験の連続です。

なお、保育園でのおやつと食事は、子どもの成長発達に役立つよう十分に考慮した内容のものを供するように努めますがご家庭におかれても、朝食・夕食のバランスにご配慮をいただきたくお願いします。

★子どものころの食習慣が一生の健康を左右します

最近、高血圧や動脈硬化、糖尿病などが、子どもにも多くみられるようになりました。これからの病気は、食生活や運動など、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、日ごろ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、幼児期から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。
- 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。



★食品・料理に対する”慣れ”が十分でない

幼児期は、段階的に新しい食品や料理に慣れさせていく時期です。まだ順応性に乏しい幼児に、毎日のように違った料理を出すことは決して好ましいことではありません。1つ1つの料理にじっくり慣れさせながら、段階的に食品の種類と料理の範囲を広げるように努めましょう。



毎月給食だよりを発行致し子どもの食事の様子、おやつの与え方、献立レシピ等々をお知らせ致したいと思っております。日々健康な子どもに育ちますように手助けをして安全で旬の食材を使っての給食づくりに励んでいきたいと思っております。

保護者の皆さんからのご要望・ご意見などお聞かせいただき今年度も頑張っていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

