



給食だより

平成23年4月1日 発行

大戸報徳保育園

第 1 号



新しい年度が始まります



ご入園・ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから園で出会う友達や先生に、胸をときめかせていることでしょうか。体調を崩すこともあると思います。でも、なんでもモリモリ食べ、体調を整え、元気に園に来て下さい。園は保護者の方と協力していきたいと考えています。

食育＝食事の自己管理能力を養う教育

子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」と言われている昨今、「食育」の重要性が見直されています。そして何より「楽しくたべられる」ようになってほしいと願っています。



三大栄養素

「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」の三つは、まとめて”三大栄養素”と呼ばれています。

炭水化物：パワーの元になります。筋肉を動かすエネルギーとなり、また脳のエネルギーのほとんどを賄います。

脂質：肉・魚・油脂に多く含まれていて、脂溶性ビタミン（A・D・E・K）の吸収を助けてくれます。

たんぱく質：体をつくります。皮膚・骨・筋肉・髪の毛・血のほか、臓器や細胞をつくる材料になります。



お弁当が始まります

園では3歳以上児からお弁当箱に白いご飯を詰めてきて頂くようになります。**楽しい雰囲気の中で良い習慣を身につけて**、好き嫌いを少なくするなど、決して無理強いせず目的をもって始めたいと思います。4月当初はお弁当箱にさっと詰めてきて頂ければと思います。

毎月給食だよりを発行いたします。子どもの食事の様子・献立簡単レシピ等々をお知らせいたします。日々健康な子どもに育ちますように、安全で旬の食材を使い給食作りに励んでいきたいと思っています。

