

4月 給食だより

平成27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 ***

4月は入園・進級に伴い、担任やお部屋・生活のリズムが変わったりと多少なりともストレスのかかりやすい時期です。そのため、食欲が低下するなどの影響が出ることも考えられますが、これは一時的なものなので心配しすぎず、子どもたちの様子をよく見てあげてください。

体調を整えて毎日元気に登園できますよう、ご家庭でのご配慮をお願いいたします。



みんなきちんとできるかな？

- ①食事の前に手を洗う
- ②「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ
- ③背を伸ばして姿勢よく食べる
- ④ごはんとおかずは交互に食べる
- ⑤食べ終わったら歯みがきする



朝ごはんを食べましょう

朝起きて、朝ごはんを食べると、元気に1日のスタートが切れます。その秘密は、脳の働きにあります。脳は体が眠っている間にも休まずに働いているため、朝にはすっかり栄養不足になっています。

そこで朝、ごはんやパンを食べると脳のエネルギー源「ブドウ糖」を摂取すると、脳が元気になるのです。おにぎり1個とみそ汁、前日の残りものをちょっと温めて食べるだけでも、1日のスタートが違ってきます。

しっかりと朝ごはんを食べて、元気に登園してください。

子どもたちの園での様子や簡単レシピ、栄養素のことなどお伝えしていきます。ご質問・ご要望などございましたら、ぜひお声をかけていただければと思います。子どもたちの健やかな成長と元気な活動の源として、毎日おいしい給食を提供していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

