

食育だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。新生活がスタートしました。
新しい環境に慣れようと子どもたちも日々奮闘しています。1日でも早く慣れて元気に過ごすために、早寝早起き！三食の食事をきちんと摂り、よく遊びよく寝るなど、正しい生活リズムを整えていきましょう



保育所での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。

また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当者と協力して進めていきたいと思ひます。



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。

給食が始まります

当園では、味や栄養に配慮した献立で給食作りを行っています。地元の旬の食材や園の畑の野菜を使ったり、美味しく楽しい給食を目指しています。また、玄関前にその日の献立を掲示するなど、子どもたちが食に興味を持てるよう、職員一同、日々工夫をこらしてまいります。

お弁当について

子どもたちが楽しみにしている、月一回のお弁当会（誕生会）がやってきます。

さて、先日のお弁当についての話し合いを持ちました。子供たちが安全に過ごせるよう職員も十分配慮しておりますが、以下の件について、ご父母の皆様にご協力お願い致します。

☆ 誤嚥防止のため **爪楊枝やピック類・ゼリー・サクランボ**はお弁当への持ち込みをご遠慮ください。また、**プチトマトやブドウ**などはしっかり噛まないで**気管に詰まる危険**があります。お弁当に提供する際には食べやすい大きさにカットして頂けると大変助かります。

子供たちがいつも楽しみにしているお弁当の時間を安全に過ごせるようご協力の方お願い致します。

