

4月 給食だより

ご入園おめでとうございます！

新しい年が始まりました。環境が変わるこの時期は緊張や不安から体調を崩しやすくなる時もあります。

睡眠をしっかりとり、朝ごはんを食べて登園できるようご協力をお願い致します。



給食室では、安全な給食を安心して食べて頂けるよう衛生面に充分配慮し、また、美味しく食べてもらえるように愛情をたっぷり注いでいます！栄養のバランスと季節感も大切にしながらお子様の成長の一翼を担えるよう精一杯努力して参ります。

●●しっかり朝ごはん●●

「早寝早起き朝ごはん」

一日の始まりのエネルギー源です。

毎日、元気よく健康な日々を過ごすために欠かすことができません。

睡眠中に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割があります。

朝ごはんを食べないと、ボーとしたり、イライラしたり。

一食で多く食べられない子どもには朝ごはんは大切な栄養源です。

朝ごはんをしっかり食べられるように早く寝て、早起きをする生活習慣を。



ごはん食とパン食

ごはん食 吸収に時間がかかるため、はらもちが良いごはん食。



エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりを一緒に食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

パン食

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。



手軽に用意できるのも嬉しいところです。

サラダと一緒に食べるとビタミンもとれます。



小さい頃から習慣づけておきたい食事のマナー。

簡単には身につけることはできません。

食事の度に教え、間違えていたら都度注意をする。根気強く繰り返し教えていくことでマナーが身についていきます。

時間がかかりますが、その分、しっかりと定着します！



食事の前は手を洗う

食べ物を食べる前には手を洗う習慣を身につけましょう。ご家庭でも正しい手洗いができるようなお声掛けとお手本を見せてあげてください。

食事空間が清潔だと気持ちのいい食事時間を過ごすことができますし、食中毒などの衛生面からも安心です。



新型コロナウイルス

新型コロナウイルスの情報が連日報道されています。

コロナウイルスの感染経路は、「飛沫感染」と「接触感染」です。

特効薬も予防接種もない新型コロナウイルスのため、

現時点の自衛手段は「手洗い」「水分補給」「マスクの着用」です。

いちばん肝心なのは「体力・免疫力の維持」＝「十分な睡眠と食事」、

徹底すべき「手洗い」と外出中でもこまめな「水分補給」で、

のどの粘膜を洗い流す。

マスクの着用について意見が分かれています。鼻やのどの気道を保湿保温することで粘膜を保護し働きを高めることが期待できます。

また自分の手で口や鼻を触ることが防ぎウイルスを顔に付着させる動作を防御させることができます。

