

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でもあります。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いたします。今年度も給食室からお子様たちの成長を見守っていきます。



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、ボーとしていたり、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。



エネルギーの持続性もあります。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。

『おはしの使い方』

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けていきます。時間がかかりますが、その分、しっかり定着します！

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。

3つの仲間をバランスよく食べましょう！

エネルギー

になって体を動かすよ！

体を作る

もとなるよ！

体の調子を整えるよ！

