



今月の目標

新しいクラスでの食事に慣れましょう。



きゅうしょくだより

暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。

新しいお友達、新しい0歳児を迎え、新年度のスタートです。

給食室も、子どもたちの様子を伺いながら、安全でおいしい給食づくりを心掛け、楽しい食事や、様々な食に関する体験を通じて、食への興味が持てるような環境づくりをしたいと思います。



朝ごはんを食べて登園しましょう

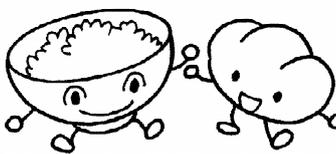
朝ごはんは、一日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や、生活リズムを整える役割があります。

朝ごはんを食べよう

①～④がそろった食事をしてね！

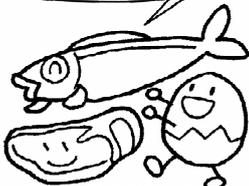
①パワーの源・主食

ごはん、パン、めん類、シリアルなど



②筋肉や血の源・主菜

目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど



③体の調子をととのえる・副菜

野菜サラダ、おひたし、果物など



④汁物/飲み物

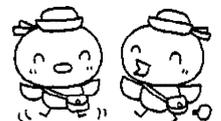
みそ汁、スープ、牛乳など



朝食で体を温めよう

朝食をしっかりとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べ物だけです。たんぱく質の多い食べ物や、エネルギーを出すためのごはんやパンをしっかりと組み合わせて食べられるといいですね。

朝ご飯をしっかりと食べ、体を温めてから登園できるようにしましょう。



とくに午前中はお散歩に行ったり、遊んだりと活動的。しっかり食べて登園してくださいね。

3つの「ゲー」で生活のリズムをつくりましょう！

規則正しい食事には、生体リズムをつくる役割もあります。

生活のリズムをつくるための3つのゲーとは、「元気に遊んだ後はお腹がゲー！」「おいしくごはんを食べていつもゲー！」「いっぱい遊んでおいしく食べた後はぐっすり眠ってゲー！」家庭と保育園が協力して、子どもの心地よいリズムを整えてあげられるといいですね。

いっぱい遊ん



お腹がゲー



ぐっすり



おやすみゲー



遊んで、食べて、寝て…毎日
元気で楽しいな♪



