



ご入園・ご進級おめでとうございます

春らしい陽気になり、新年度が始まりました。

当園では、旬の食材を用いて、子どもたちの心身の健康や成長を支える安心・安全な給食の提供を目指しています。子どもたちが、「今日の給食なに〜？」と園生活での『楽しみ』になるように心を込めて作りますので、よろしくお願ひします。



・食物アレルギー対応食について

食物アレルギーのあるお子様には かかりつけ医師の指示のもと 対応食を提供します。
クラスの先生か給食室の方へ 必ずご連絡ください。
提出書類をお渡しします。



朝ごはんを食べよう！

朝ごはんの役割

朝ごはんを食べないと元気が出ません。朝ごはんは、一日をスタートさせるための大切なエネルギー源であり決まった時間にとることで、生活のリズムをととのえる役割があります。また、寝ている間に下がった体温を上げて、脳や体にエネルギーを補給し、日中元気に活動ができる状態にする働きがあります。

そして、食べ物をよく噛んで、胃腸が刺激され、排便もスムーズになります。



どんな朝食にする？



朝は、食欲がない子どももいます。そのような時は、温かい汁ものだけ、おにぎりだけ、バナナだけなどでもいいので、まずは何か食べる習慣をつけましょう。すこしでも食べ物を食べることで、胃腸が活動を始めます。また、温かい汁物は、体温を上げ、水分補給にもなります。

一緒に食べる

朝は、保護者も食事や登園などの準備で慌ただしく、子どもが一人で朝ごはんをとる場合もあると思います。孤食は食事の量や質、栄養の偏りだけではなく、食欲の減退などの影響を及ぼすことがあるといわれています。保護者も朝ごはんを一緒に食べることで、子どもとコミュニケーションもとれ、食事を楽しむことにもつながります。



幼児期は、食生活の基本を培う大切な時期ですので、一緒に食べる（共食）を心がけるようにしましょう。