



きゅうしょくだより

ぽかぽかとあたたかい春になりました。新しい1年がスタートします。

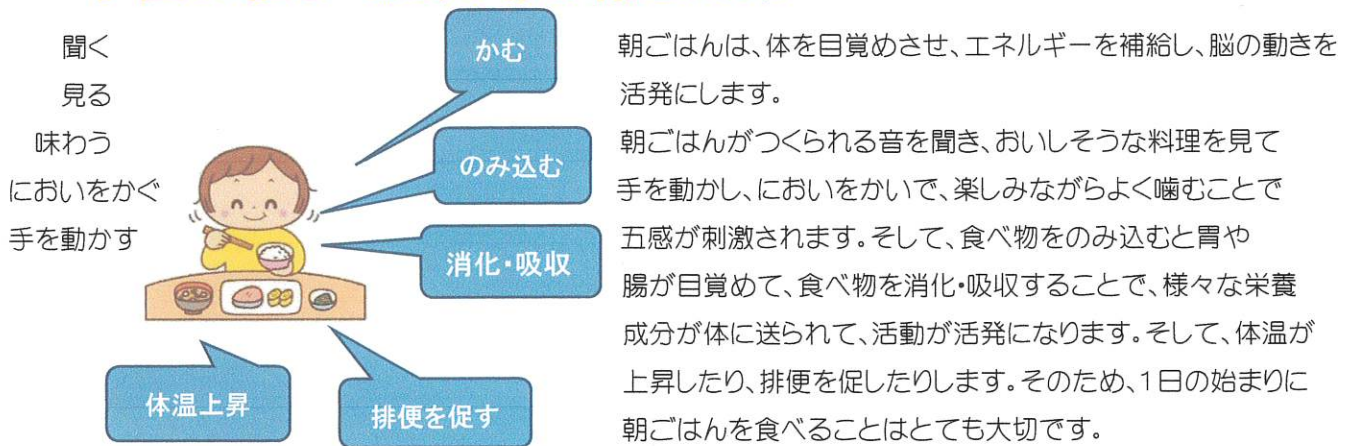
ご入園・ご進級おめでとうございます。

初めての園の給食にとまどったり、新しいクラスで慣れなかつたりすることもあるかもしれませんが、お友達と一緒に食べることで、少しずつ楽しい時間になっていけたらいいなと思います。

園では、子どもたちに必要な栄養をとり、旬の食材や行事食も取り入れながら、さまざまな食べ物に親しめるよう心がけています。

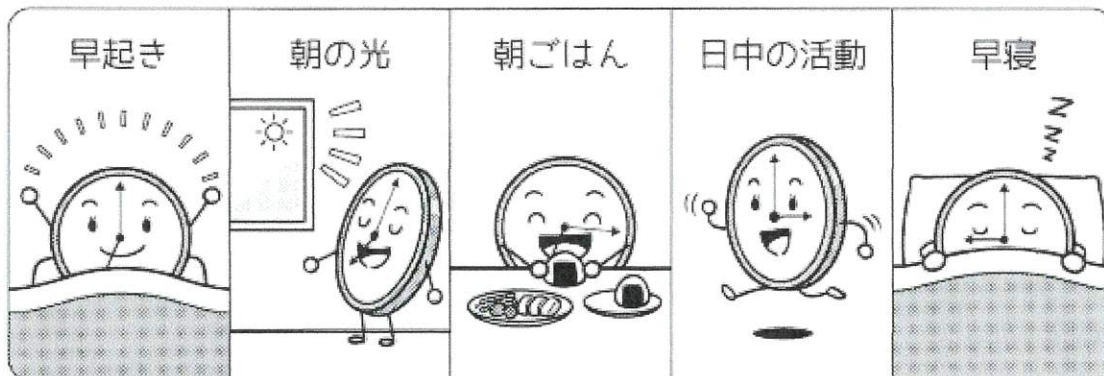
毎日の生活や遊びの中で食にふれる体験を重ね、「今日の給食なに〜?」「食べることって楽しい!」と保育園生活での『楽しみ』のひとつに感じてもらえるよう、子どもたちの心身の健康と成長を支える給食づくりを目指しています。 よろしくお祈りします。

1日の始まりに大切な朝ごはん



体内時計をととのえるポイント

体には体内時計と呼ばれるものがあります。この体内時計は、24時間よりすこし長く、夜ふかしや朝寝坊をすると、体内時計の時間がどんどんずれていき、体調不良を招きます。体内時計をととのえるには、早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べて日中は良く活動し、早寝をして睡眠時間を確保することが重要です。



元気に登園できるように、心がけましょう。

参考資料・・・たのしくたべようニュース