

給食・食育だより

No. 1

平成28年4月1日

南日野保育園

4月、新しい年度の始まりですね！

進級した園児、入園したばかりの園児も、新たな気持ちで過ごして頂きます。

保育園での食事は家庭で食べ慣れたもの、食べやすいものを多く取り入れています。

家庭でも子どもの食事に気をつけ、楽しく元気に過ごせるように、生活リズムを整えてあげましょう！

☆☆ 元気な子どもになるために ☆☆



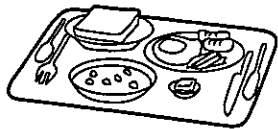
早寝・早起きの習慣をつけましょう！

最近は大人の生活に合わせ、夜型の生活習慣がついてしまっている子どもが増えています。

夜型の生活習慣は乳幼児期の生体リズムの形成や活動量に影響を与えます。

食事のリズムを規則正しくするためにも早寝・早起きは大切です。

食事の時間を決めましょう！



食事の時間をきちんと決めると体のリズムが整い、消化・吸収もよくなります。時間を決めずにだらだら食べるといつも満腹で、食欲もわきません。おやつも時間と量を決めて、規則正しい生活リズムの中に組み込みましょう。

朝ごはんはしっかり食べましょう！

夜眠っている間は動かなくてもエネルギーは消費されています。

朝起きた時の体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝食を食べることで体温は上昇し、エネルギーが補充され、からだが生気に動けるのです。

保育園では朝から楽しい遊びが始まります。元気いっぱい遊ぶためにも、朝食をしっかり食べてから登園しましょう！

☆☆ 忙しい朝のために ☆☆

- ・味噌汁やスープに野菜をたっぷり！
キャベツ・白菜・大根
人参・じゃがいもなど
- ・それにタンパク質もプラス！
豆腐・油揚げ・卵・
ベーコン・ソーセージなど
を入れて、栄養満点の汁物に！

- ・ご飯は食べやすい一口のおにぎりに！
〈中身は、たらこ・鮭
梅干しなど〉
- ・パンの上にハムやチーズをのせて



給食職員紹介4月からフレッシュなメンバー紹介します。

- ・行谷先生
- ・平野先生
- ・高野先生

以上のメンバーです。

