



食育だより



平成31年4月1日

新川崎みらいのそら保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお友達を迎え新年度がスタートしました。子どもたちは新しい環境になり、期待や不安でいっぱいだと思いますが、給食の時間も一人ひとりの様子に合わせて対応していきますので、まずは「みんなと一緒に食べるとおいしいね」という雰囲気づくりを大切にしていきたいと思います。ご家庭でも、お子さんと一緒に「いただきます」の楽しい食事の時間を大切にしましょう。

整えたい生活リズム



1. 早寝、早起きをしましょう

発育に重要な成長ホルモンは、夜寝ている間に出ています。十分に睡眠をとることは、成長段階にある子どもの脳の働きには欠かせません。朝からあくびやボーっとしているのは赤信号！ 目覚めて脳が働きだすまでに、子どもでは2時間ほどかかるといわれています。

2. 朝食をしっかりとりましょう



朝ごはんは、頭と体を目覚めさせ、一日の活力をつくるうえでも大切です。

脳にエネルギーが届き、頭がすっきりして、元気に活動できます。

「パンだけ！」「バナナだけ！」「おにぎりだけ！」と一品だけで済ませている方は、もう一品増やすように工夫しましょう。例えば乳製品、ウインナー、卵、夕飯の残りの味噌汁などを加えると一品増えますね。

3. 朝は登園前にトイレに行きましょう

朝ごはんをしっかり食べることで胃腸のはたらきが活発になり、便が出やすくなります。便は毎日の健康状態を教えてくれる大切なバロメーターです。登園の前にトイレに座る時間の余裕をつくりましょう。

献立表に目を通しましょう

毎月、給食の献立表が配られます。ご家庭の見やすいところに貼って、今日の給食は何か確認して下さい。また、子どもに保育園で何を食べてきたか聞くことによって、家族との会話のきっかけにもなり、食べることに興味・関心をもってくれることでしょう。

3月1日(金)にひなまつりの行事食がありました。

お昼 ちらし寿司 清汁
 鶏のから揚げ いちご
 おひたし

おやつ 三色ケーキ でした。

