



# 給食だより



## ご入園、ご進級おめでとうございます

春の暖かな日差しの中、新しいお友だちも加わり、楽しい保育園生活がスタートしました。新しいお友だちは、給食への不安もあると思いますが、少しでも早く給食に慣れるよう見守っていきたいと思います。また、子どもたちの好き嫌いが少しでもなくなるように工夫していきます。お子さまの食についての悩みやご家庭で作ってみたい給食メニューがありましたら、いつでも声をかけてください。

一年間、何かとご迷惑をお掛け致しますが、ご理解とご協力をお願い致します。



### とっても大切! 早寝早起きと朝ごはん

規則正しい時間に寝て、朝早く起きる

生活をするには、なによりも子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもには、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。さらには、太りやすいことも発表されています。朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。早寝早起き、朝ごはんは、頭と体を元気にする基本です。



### 給食室の おてつだい

そうぐみさんを中心に、給食で使う玉ねぎの皮むきを毎日行います。

そら豆の豆取りや、とうもろこしの皮むきは全園児で行うので、お楽しみに…!



### 食事の適量って?

「食べる量が多いか、少ないか」。幼児期にはたいへん気になる問題です。少食だと子どもの発育に影響するのでは? と心配になるものです。しかし基本的に、子どもが元気よく育っていれば、それが適量と判断してよいでしょう。子どもは食欲にむらや偏食があっても当然です。きのうときょうで比較するのではなく、数日から1週間単位で、長期的にみていきましょう。

### 給食室の先生紹介

伊藤 美恵  
藤竹 規末香  
吉長 咲稀  
田中 英子  
福永 直美



おいしい給食を  
作ります♥