

# 春 4月 給食だより

ご入園おめでとうございます！

新しい年が始まりました。環境が変わるこの時期は緊張や不安から体調を崩しやすくなる時でもあります。睡眠をしっかりとり、朝ごはんを食べて登園できるようご協力お願い致します。

## 園の給食について



職員室前のケースの中に、今日の給食を展示しています。お迎えにいらした時にご覧いただき、お子様との会話で「今日の給食」がご家庭の話題の一つになれば幸いです。

## 栄養を摂るだけじゃない！



朝ごはん食べるとこんないいことがあります

- ☑体が目覚め、朝から元気！
- ☑血流がよくなるから体温があがる
- ☑快便
- ☑脳に栄養が届くのでしっかり園生活が楽しめます！

## ●●しっかり朝ごはん●●

「早寝早起き朝ごはん」一日の始まりのエネルギー源です。毎日、元気よく健康な日々を過ごすために欠かすことができません。睡眠中に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割があります。朝ごはんを食べないと、ボーとしたり、イライラしたり。一食で多く食べられない子どもには朝ごはんは大切な栄養源です。朝ごはんをしっかり食べられるように早く寝て、早起きをする生活習慣を。

給食室では、安全な給食を安心して食べて頂けるよう衛生面に充分配慮し、また、美味しく食べてもらえるように愛情をたっぷり注いでいます！栄養のバランスと季節感も大切にしながらお子様の成長の一翼を担えるよう精一杯努力して参ります。

食べ物の栄養や働きによって食品を色別にしてわかり易く表示しています。一日の食事メニューを考える時に三色が全部揃っているように心がけるとバランスが取れます。



黄色の仲間の食べ物を食べると  
**エネルギー**になって体を動かすよ！

赤色の仲間の食べ物を食べると  
血や肉になって**体を作る**もとになるよ！

緑色の仲間の食べ物を食べると  
体の調子を整えて**病気をしない**ようにするよ！

## 身につけたい 食事のマナー

### 食事の前は手を洗う

食べ物を食べる前には手を洗う習慣を身につけましょう。ご家庭でも正しい手洗いができるようなお声掛けとお手本を見せてあげてください。

食事空間が清潔だと気持ちのいい食事時間を過ごすことができますし、食中毒などの衛生面からも安心です。



小さい頃から習慣づけておきたい食事のマナー。簡単には身につけることはできません。食事の度に教え、間違えていたら都度注意をする。根気強く繰り返し教えていくことでマナーが身についていきます。時間がかかりますが、その分、しっかり定着します！

## お花見といえば...

お花見弁当やお花見団子と一緒に、今年だけの桜を見に公園に行ってピクニックをしてみませんか？いつものお弁当やおにぎりに桜のエッセンスが入ったアイテムを取り入れればお花見仕様のお弁当の出来上がり！定番のお団子も忘れずに。団子の三色にはそれぞれ意味があり、ピンクは「春の喜び」、白は「冬の名残」、緑は「夏の兆し」を表しています。

幼児期は生活習慣の基礎を築く大切な時期です。「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを整え、楽しい園生活を送りましょう。

