



# 給食だより



暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。職員一同、子どもたちを喜んで迎えています。給食室では、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

## 朝ごはんを食べて登園しましょう

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源。休息状態にあった脳や体を目覚めさせる役割や生活のリズムを整える役割があります。

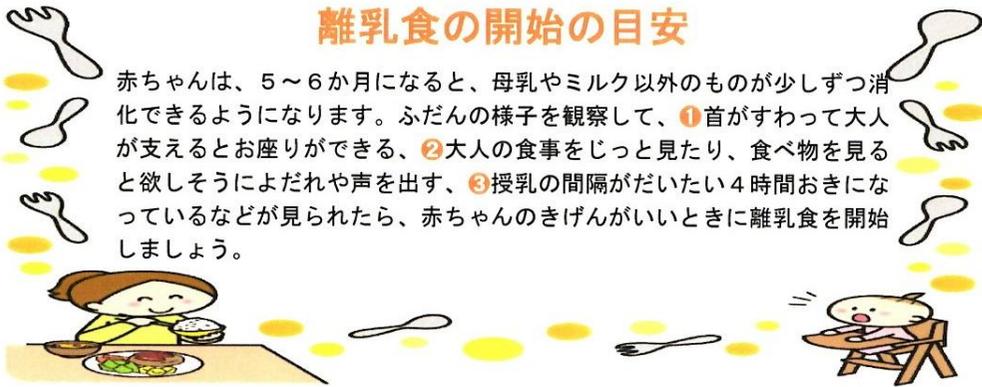
### 朝食で体を温めよう

朝食をしっかりすると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を中から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べ物だけです。たんぱく質の多い食べ物やエネルギーを出すためのごはんやパンをしっかり組み合わせるといえますね。朝ごはんをしっかり食べ、体を温めてから当園しましょう！



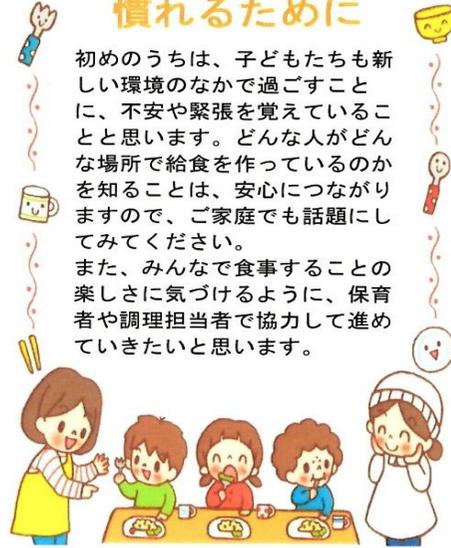
### 離乳食の開始の目安

赤ちゃんは、5～6か月になると、母乳やミルク以外のものが少しずつ消化できるようになります。ふだんの様子を観察して、①首がすわって大人が支えとお座りができる、②大人の食事をじっと見たり、食べ物を見ると欲しそうによだれや声を出す、③授乳の間隔がだいたい4時間おきになっているなどが見られたら、赤ちゃんのきげんがいいときに離乳食を開始しましょう。



### 保育園の食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当者と協力して進めていきたいと思っています。



### みんなきちんとできるかな？

- ① 食事の前に手を洗う
- ② 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ
- ③ 背を伸ばして姿勢よく食べる
- ④ ごはんとおかずは交互に食べる
- ⑤ 食べ終わったら歯みがきをする



### 4月のお誕生日会

#### ◎昼食◎

- ・ロールパン
- ・かぼちゃコロッケ
- ・コールスローサラダ
- ・コーンスープ

#### ★おやつ☆

- ・チーズパイ
- ・牛乳

