



しよくいくだより



☆☆ご入園 ご進級 おめでとうございます☆☆



・ ・ 新しい生活が始まります ・ ・



子どもたちにとっては、環境の変化が大きく疲れやすくなる季節でもあります。朝起きて、きちんと朝ごはんを食べて保育園での1日を元気に過せるようにしましょう♪保育園の給食には好きなものだけでなく、苦手なもの・初めて食べるものも出てきます。いろいろな食材や料理に出会い、楽しく食事ができるように努めていきたいと思ひます。1年間で、“好きになったもの、食べられるようになったもの”をたくさん増やしていきましょうね！



子どもたちに、“おいしかったよ！”
と言ってもらえるように、給食室一同頑張っておいしいごはんを作ります(^^)よろしくお願ひします！！



* “ごはん” と “おやつ” の関係 *

1日3食！ごはんは体にとって大事なエネルギー源です。
それならおやつは...？

子どもは1回の食事量が大人ほど多くありません。そのため、3回の食事では十分な栄養補給ができません。そこで「食事を補う」という意味で、おやつを補食として大事な1回の食事ととらえています。またおやつは子どもに楽しみや満足感を与え、情緒の安定と水分補給の役割を担っています。保育園での給食やおやつは、多くのお友達と食を共有するので、会話を楽しんだり、季節の行事や食事に親しむこともでき、体を大きくさせるだけではなく、心を成長させることにも繋がっています。少しでも保育園での食事を楽しんでもらえるよう、日々工夫を凝らしていきたいと思ひます。

