



# 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います。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！



## \*給食を食べるってどういうこと？\*

子どもが食事をするということには、いろいろな意味があります

### \*必要な栄養を摂る

毎日を元気に過ごし、かつ成長するために必要な栄養素を補います。

### \*食習慣を身につける

毎日の食事から自分に必要な量を学び、自然に覚えていきます。また子どもの頃に覚えた味覚は、大人になってからの食習慣にも影響します。

### \*社会性を身につける

家族以外の人と食事することで、そこでのルールやマナー、人との関わり方を体験し学びます。

### \*安心や幸せを体感する

お友達や先生と一緒に食事をする事で「オキシトシン」という心身に安らぎを与える幸せホルモンが分泌されます。

### \*心を育てる

食べ物はそのほとんどが命ある物です。命ある物で自分が支えられていることを知り、物を大切に作る心、感謝する気持ち、いたわる心が育ちます。

