



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！

子どもたちに、“おいしかった！”とってもらえるように、栄養課一同頑張っておいしい給食を作ります(^^)気になることや、作ってみたいレシピがあれば、気軽に声をかけてくださいね。



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、物を大切にする心、感謝する気持ち、いたわる心が育ちます。

