

4月 月の給食だより

平成 30 年 4 月 1 日
津屋崎保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

暖かな春の日差しに包まれて、新年度がスタートしました。

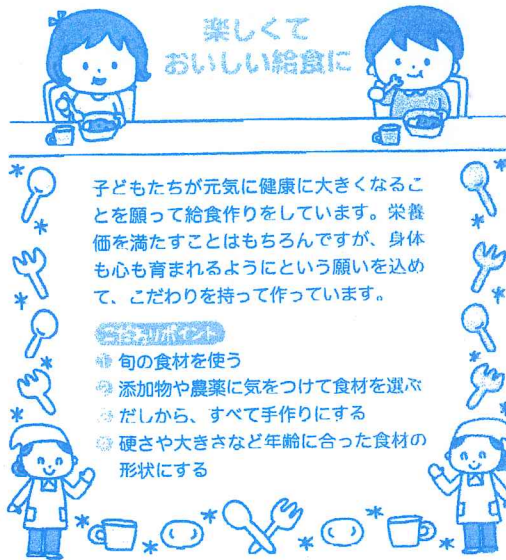
すでに新しいお部屋で過ごしている子どもたちは、進級したことに胸を躍らせている様子です。また入園してくるお友達を迎え、さらにクラスの輪も広がることでしょう。給食室ではこの一年間を元気にすごせるように、食事の面からサポートしていきたいと思っていますので、よろしく願いいたします。

また食生活で困っていること、知りたいことがありましたらいつでもお尋ね下さい。

今年度の食育目標は

よく噛んでよく食べ・よく遊び・よく寝る

ご家庭でも、この3つをしっかり身につけて、一年間元気に登園しましょう！



家庭の食事と保育園の食事



乳幼児期は、子どもの心と体が大きく成長する時期です。栄養バランスのとれた食事は日々の成長を支えるために子どもにとってはとても大きな意味があります。

保育園では、一日にとりたい栄養量の約半分(乳児 50%・幼児 40%)しかとることができません。ご家庭でも朝・夕の食事に偏りがないよう心がけてください。

また保育園では、単に栄養補給を目的としているだけでなく、食べ物を通して味・におい・色などの感性を育てたり、食事を通してお友達との会話やマナーを身につけることも考慮されています。

ご家庭でもよい食事習慣を身につけていきましょう。

ご家庭の食事と保育園の食事の両立が子どもにとって必要です。

元気に登園できるようご家庭におかれましてもご配慮いただけるようお願いいたします。

一日の給食のサンプルを展示していますので、食事のバランスや食材の切り方など参考になればと思います。

☆ ご家庭での食事でご気をつけてほしいこと ☆

- * 保育園での活発な活動のためにも、必ず朝食を食べて登園しましょう。
- * 食事前の間食はなるべく控え、食事をしっかりと食べましょう。
- * 楽しい食事を工夫しましょう。
- * 薄味に慣れさせましょう。

