

給食だより

おもと保育園
平成30年度4月号

4月になりました。ご入園、ご進級おめでとございます！！
新しい年度の始まりですね。今年度もおいしく、安全な給食を提供
できるよう調理室一同頑張りますのでよろしくお願いします☆



☆☆ 元気に過ごすためには ☆☆

◎早寝・早起きの習慣をつけましょう！

最近は大人の生活に合わせ、夜型の生活習慣がついてしまっている子どもが増えています。
夜型の生活習慣は乳幼児期の成長や活動量に影響を与えます。
食事のリズムを規則正しくするためにも早寝・早起きは大切です。

◎食事の時間を決めましょう！

食事の時間をきちんと決めると体のリズムが整い、消化・吸収もよくなります。
時間を決めずに食べるといつも満腹で、食欲もわきません。
おやつも時間と量を決めて、規則正しい生活リズムの中に組み込みましょう。

◎朝ごはんはしっかり食べましょう！

夜眠っているだけでもエネルギーが使われています。
朝食を食べることで夜使ったエネルギーを補給し、体が活発に動けるのです。
保育園では朝から楽しい遊びが始まります。元気いっぱい遊ぶためにも、
朝食をしっかり食べてから登園しましょう！



前年度最終週の移行期間を終え、本日より進級クラスでの生活が始まります。
給食の食具や食事環境なども、今年度の体制に切り替わりました。

まだまだ環境が変わり、緊張感・期待感の入り混じる状況の中、少しでも落ち着
いて、食事をとってもらえるよう、4月のメニューは、食べ易いメニューにしていま
す。例年より、重複するようなメニューもありますが、栄養価の偏りなども無いよう
にし、季節の食材も取り入れながらすすめていきます。

午前中しっかり活動し、よく食べ、しっかりと休息をとり、午後からの活動につな
げるといふ、園での生活の流れを無理なく子どもたちが出来るようになることを、最
優先したいと思っています。

食事は、生活リズムにもとても影響されます。そのためにも上記のように、ご家
庭でも、一日のリズムを再確認していただき、今年度も子ども達に元気にすごして
もらえたらと思います。

今年度もご理解、ご協力よろしくお願ひいたします。