



# 給食だより

4 がつ号 / 2023



## 入園 進級

### おめでとうございます！

新しい環境での生活が始まりました。元気に遊んでほしいと思います。その第一歩は朝ごはん。朝ごはんをしっかり食べて 1 日をスタートさせましょう。



### 朝ごはんを食べましょう

目覚ましご飯、という言葉を知っていますか？  
ご飯を食べると頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチがはいるのです。温かいみそ汁の香り、目玉焼きやサラダの色は、「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやご飯は集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、大豆製品は体温と活力を上げて快便を促します。そしてなにより、家族と一緒に食べるのが大切です。朝の家族の笑顔がいちばんの栄養になるのです。元氣もいもいになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう！

### 食事の適量って…？

「食べる量が多いか、少ないか」乳幼児期には大変気になる問題です。少食だと子供の発育に影響するのでは？と心配になるものです。しかし基本的に、子供が元氣よく育っていれば、それが適量と判断してよいでしょう。子供は食欲におらや偏食があって当然です。昨日と今日で比較するのではなく、数日から 1 週間単位で、長期的にみていきましょう。

お友達と楽しい給食時間になるといいですね！



### こっこ保育園の食育活動

感染拡大予防のため縮小していましたが、そんな中でも野菜の種まき、収穫や行事でのお団子作り…  
幼児クラスは、調理食育活動も。皆の思い出に残るような食育活動ができる範囲でやっていきたいです。

### こっこ保育園の給食とおやつ

保育園での給食やおやつは、子供たちにとって楽しみのひとつです。基本手作りで旬の食材をできる限り提供していきたいと思ひます。

いちご組 個人の成長にあわせてすすめていきます。

乳児組 まだ固形物の飲み込みが危険な時期ですので、刻み食で提供するものもあります。

幼児組 食器が乳児とはかわります。4.5 才組は陶器のお茶碗になります。たまに滑って落ちて壊れてしまうこともありますが、落とすと割れる、ということがわかり次回からはきをつけようという気持ちになりますね。怪我に注意して先生に片付けてもらいましょう。

アレルギー児 食器、トレーの色分けをし、誤食のないように注意します。献立表も別になります。

補食 18:00 以降お預かりの場合、おにぎりやパンなど、軽食を提供します。



食器の配置にも大切な意味がこめられています。

は左、汁物は右。この並べ方はお箸の持ち方と深い関係があります。また、右にある汁物を飲むことで唾液の分泌を促し、食をすすめます。

乳幼児期は心身の発育、発達が生涯で最も旺盛です。また、食を通じて味覚や嗅覚、色彩感覚などの感性も養ってもらえるよう行事食にも力をいれていきたいと思ひます。保育園での給食、おやつが子どもたちにとって楽しみのひとつになってもらえると嬉しいです。

キッズルームこっこ保育園