

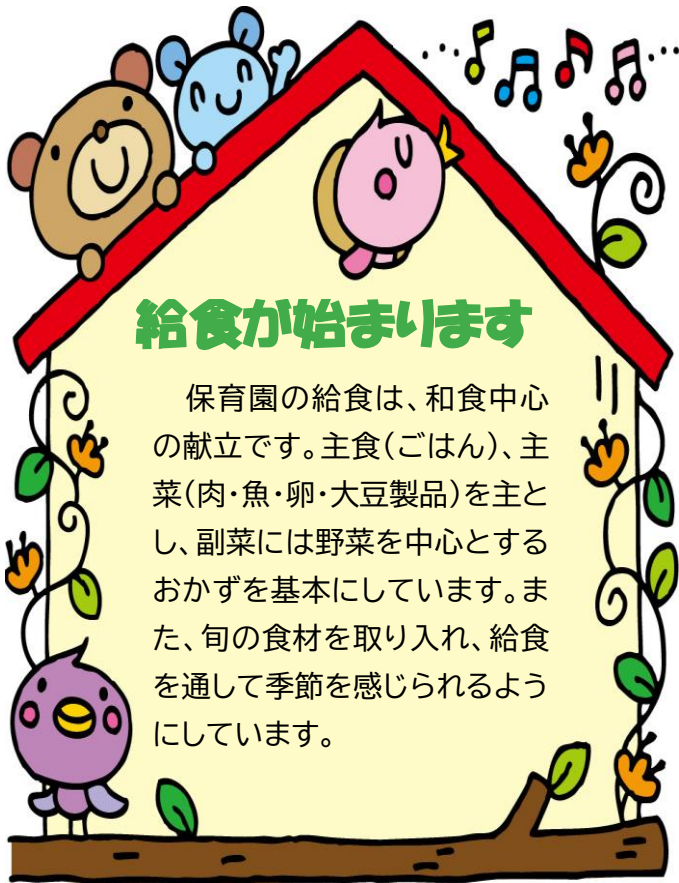


4月 給食だよ!



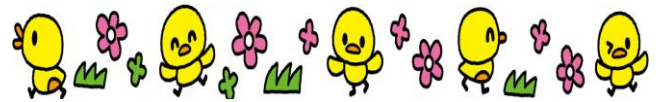
すずの丘保育園
令和3年4月1日

新生活がスタートしました。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、朝ごはんをきちんととるなど、生活リズムを整えていきましょう。



給食が始まります

保育園の給食は、和食中心の献立です。主食(ごはん)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を主とし、副菜には野菜を中心とするおかずを基本にしています。また、旬の食材を取り入れ、給食を通して季節を感じられるようにしています。



保育園の給食に慣れるために

子ども達も新しい環境の中で過ごすことに、不安や緊張を感じていることと思います。家庭では食べ慣れていない食材や味付けなども、食の経験を繰り返すことで、たくさんの種類の食べ物の味に慣れ、食事の大切さ、楽しさが感じられるような環境作りを心がけていきたいと思っています。



朝食をとるコツ

寝ている間に消化されて、朝食前には胃の中が空になって空腹感が起こります。胃は目よりも30分程度遅く目覚めるとされていますから、起床～朝食までの時間を空けることが、朝食をとるコツです。



給食室前に...

毎日、その日の給食のサンプルを展示していますので、ぜひご覧ください。「どんなお野菜が入ってたの?」「今日は頑張って食べたよ。」などと、おうちの方とのちょっとした会話からも食への関心が高まります。苦手なものが食べられた時は、たくさんほめてあげて下さいね。

