

給食だより

4月

東大和早樹保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

日ごとに暖かくなり、さくらや菜の花などの花々がきれいに咲いています。

初めての集団生活や進級など新しい生活が始まります。

新年度は一日の生活リズムをつけるいい機会です。元気で楽しく過ごせるように生活リズムを整えていきましょう。

★早寝・早起きの習慣をつけましょう★

早く寝れば、自然に早起きできるようになります。

早起きすることで、リズムが整ってきます。毎日の生活では、一日3回の食事をきちんととり、日中は身体を使って遊びましょう。朝の目覚めをすっきりと迎えることで、身体のスイッチが切り替わり、活動モードになります。

★食事の時間を決めましょう★

食事の時間が決まると、身体のリズムが整います。

夜寝る前の間食は控えましょう。

のどが渴いたときは、甘い飲み物などは控えて、麦茶か水にしましょう。

★朝ごはんを食べてから登園しましょう★

朝ごはんは一日のエネルギーです。

朝ごはんを食べることで、身体も目覚め、一日のスタートを気持ちよく迎えられます。また、成長期のお子さんにとっては、発育のための貴重な栄養源でもあります。

忙しい時間帯ですが、工夫して朝ごはんの習慣をつけましょう。

朝食メニュー

はじめての
朝食メニュー

- ・果物
- ・牛乳 200ml
- ・ゆで卵 1個

どれかひとつでも座って食べて、朝食時間を作りましょう。

1品で朝食
1皿でかんたん！

- ・菓子パン
- ・サラダ
- ・牛乳 200ml

パンは甘くてもよいけれど、歯磨きを忘れずに。できれば、ゆで卵を追加して。

主食
ごはん・パンなど

主菜
納豆・焼き魚
目玉焼きなど

副菜

みそ汁・スープ
お浸し・サラダ
きんぴらなど

- ・おにぎり 1個
- ・ほうれん草のみそ汁
- ・フルーツヨーグルト

みそ汁は具が多い方がよりよい。

はじめまして

4月より調理を担当します栄養士の〇〇〇〇です。

保育園の食事目標にある、「お魚大好き、野菜もよく食べる。ごはんもよく食べる。」を実践し、「うす味」でおいしく食べられる給食を作っていきたいと思います。

また、離乳食や家庭での食事方法などご質問がありましたら、お声をかけてください。

どうぞよろしくお願ひします。