



文殊乳児保育園
平成 31 年 4 月号



《進級・入園おめでとうございます》

保育園への入園は、親子にとって、人生における1つの節目でもあります。保育園での生活は、たくさんの友達との集団生活やみんなと一緒に食べる給食など、新しい体験の連続です。

こうした生活に慣れるまでの間は多少食欲が低下するなどあるかもしれませんが、保育園でのおやつと食事は、子どもの成長発達を十分に考慮した内容のものを提供しております。誕生会などの行事食や、旬のものを多く取り入れた献立になっています。また、月に2回のお弁当の日をもうけています。子ども達も毎月とても楽しんでいるようです。



安全なお弁当を作るポイント

- 1、完全に火を通す。
- 2、汁気を少なく仕上げる。
- 3、加熱後は包丁を入れない。
- 4、酢など殺菌効力のあるものを使う。
- 5、ご飯とおかずを別容器に入れる。
- 6、おかずは種類別に仕切る。

誕生会 メニュー (24日)

- ★鮭と枝豆のご飯
- ★鶏肉のオレンジ焼き
- ★和風サラダ
- ★かきたま汁
- ★果物
- 《おやつ》
- ★フルーツサンド

子どもにとっておやつって？

子どもにとっておやつは、体と心の栄養のために必要なものです。子どもは胃袋も小さく、消化吸収も発達途中なので、3度の食事だけでは必要な栄養素が整わないのです。また、子どもは大人よりも多くの水分を必要としているので、おやつには、飲み物を添えてください。保育園では、未満児(0,1,2歳)⇒10時と15時の2回、以上児(3,4,5歳)⇒15時の1回となっています。

《おやつの上手な与え方》

- ◇食事に影響しない時間・量を考える
- ◇お茶や牛乳など甘くない飲み物を多目につける
- ◇袋ごと与えず、適量を皿に盛る

《目安として》

- ◇おにぎり 小1個 ◇リンゴ 1/2個
- ◇バナナ 中1本 ◇ふかし芋 中1/2本

☆お弁当の日…10日・20日(親子遠足、保護者会総会)



食事は、体づくりの基本です。人間の体は食べ物によってつくられています。栄養バランスのよい食事を心がけるとともに、家族と一緒に食べるなど食事の楽しさも身につけましょう。楽しく、バランスの良い食事を！

- ★ 朝ごはんをきちんと食べて、眠っていた脳や体を目覚めさせましょう。
- ★ 家族で楽しく食卓を囲んで食べましょう。
- ★ 主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスのよい食事にしましょう。
- ★ 食事の時は、テレビを消して食べるようにしましょう。