



文殊乳児保育園  
令和2年4月



ご入園・ご進級おめでとうございます。

保育園の園庭の桜の花もほころび、みんなを祝福しているようです。子どもたちは、新しい環境での生活が始まります。緊張したり、不安があったりする日々があることと思います。給食室では、旬の食材を使った、安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしく願いいたします。



### 食事の基本

食べることは、生きるための基本であり、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。その為には、「何を」「どれだけ」食べるということと共に、「いつ」「どこで」「だれと」「どのように」食べるかということが重要になります。子どもだけの分ができたから「ハイ、召し上がれ」ではダメです。他の事を後回しにしてでも一緒に食べて欲しいと願っています。園では、「楽しく食べる子ども」になっていくことを目指します。

### 誕生会メニュー (21日)

- ★竹の子ご飯
- ★鶏肉のオレンジ焼き
- ★ごま和え
- ★コーンスープ
- ★果物
- 《おやつ》
- ★クリームケーキ

### 朝ごはんは1日のエネルギー源です。

活動モードに入ると、体の動きも激しくなり、体温が上昇します。認識力や注意力のレベルも急速に上昇します。

➡**体も脳も、大量のエネルギーを消費しはじめます。**

脳は眠っている間にもエネルギーを消費しているので、午前中の脳の活動のために、朝ごはんは大切なものなのです。

朝、忙しい人も何か少しでいいので食べる習慣をつけていきましょう。(納豆ごはん、みそ汁、バナナなど)食べる習慣がついたら少し手作りにステップアップしていきましょう!

**朝ごはんを食べて、保育園で元気に過ごしましょう!!**

### お弁当の日

・25日

(親子遠足・保護者会総会)

### ★給食室★

- 青木 晴奈
- 靄野(つるの) 莉子
- 笠 昭子

この3人で、安全でおいしい給食を作っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

### 乳幼児の味体験

3歳までの食体験は、一生の味覚を作る大事な時期です。

5つの味の役割

- ・甘味…エネルギー源である糖の存在を知らせる。
- ・塩味…液体のバランスに必要なミネラル分の存在を知らせる。
- ・酸味…腐敗している、果物などが未熟であることを知らせる。
- ・苦味…毒の存在を知らせる。
- ・うま味…体を作るのに必要なタンパク質の存在を知らせる。

～味覚は生きていくために必要なものを識別する能力～

乳幼児の味覚は大人以上に敏感で、味覚形成にとっても重要な時期です。

**親子で一緒に食事を。**

- ・食事、衛生面のマナーを覚えます。
- ・人との関わり方を覚えます。
- ・食の会話で健康への関心が高まります。
- ・子どもの身体と心の成長が見えてきます。