



文殊乳児保育園  
令和3年4月号



### 《入園・進級おめでとうございます》

いよいよ、保育園生活がスタートします。たくさんの友達と過ごす集団生活やみんなと食べる給食など、新しい体験の連続です。新たな環境で、少なからずストレスはかかっていると思いますので、食欲が低下するなど家庭でも影響がでてしまうかもしれません。量は少なくとも、バランスのとれた食事を心がけていきましょう。



### 《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」「誰と」「どのように」食べるかということも重要で、一緒に食卓を囲むことは、子どもの心を育てていくことに繋がります。子どもの分ができたからといって1人で食べさせるのではなく、是非一緒に食べて欲しいと願っております。

### お弁当の日

4月13日



### 誕生会 メニュー

(21日)

- ★竹の子ご飯
- ★豆腐とツナの小判焼き
- ★菜の花和え
- ★すまし汁
- ★果物
- 《おやつ》
- ★フルーツサンド

### ★給食室★

- 大重(おおしげ) ●轟野(つるの)
- 笠(りゅう)

この3人で、安全でおいしい給食を作っていきたく思います。よろしくお願いたします。

### バランスのよい食事を (一汁三菜のすすめ)

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せ付けない、健康な体作りのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。健康な食生活の基本は、「一汁三菜」から。注意したいのは、調理法の工夫(煮る、炒める等)や食材がなるべく重ならないことです。子どもも大人も食事のバランスには気を付けて、元気に過ごしていきましょう。



保育園では、子どもたちが、畑に野菜の種や苗を植え、成長したら収穫し、給食の時に提供しています。自分で収穫したら、特別なようで、苦手な野菜でもおいしいと言って食べてくれています。

