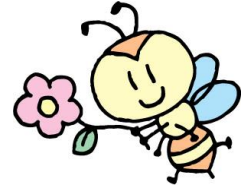




文殊乳児保育園  
令和4年4月号



## 【入園・進級おめでとうございます】

保育園での生活は、お友達との集団活動やみんなと一緒に食べる給食など新しい体験が待っています。少し慣れてくると、新生活のストレスから体調を崩しやすくなってしまいます。食欲が低下してしまった場合、少しの量でも栄養バランスのとれた食事を意識することが大切です。

## 《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」「誰と」「どのように」食べるかということも重要であり、一緒に食卓を囲むことは、食への興味や誰かと食べる楽しさなど、子どもの“心”を育てていくことに繋がります。子どもだけで食べるのではなく、ぜひご家族で食べることを心がけていただけたらと思います。

## 〈朝食の大切さ〉

朝食は、1日の中で一番大事な役割を持っています。

- ① 体温が上がることで、体が活動的になります。
- ② 噛むことで、脳を目覚めさせます。
- ③ 集中力が向上します。

保育園では、午前中に体を動かす活動が多いため朝食を食べずに登園してしまうと、脳が目覚めず集中力が低下するため、ケガをしてしまうこともあります。

忙しい朝は、パンやご飯だけになるなど栄養バランスが偏りがちになってしまいます。主食とプラス1品（汁物や温野菜等）を意識することから始められてはいかががでしょうか。汁物は、前日の夜に多めに作っておくなど工夫してみられてもよいですね。

保育園で1日元気に過ごせる第一歩として、朝ご飯はしっかり食べるように心がけましょう。

## 誕生会 メニュー

(27日)

- ★竹の子ご飯
- ★豆腐ハンバーグ
- ★菜の花和え
- ★すまし汁
- ★果物
- 《おやつ》
- ★クリームケーキ

## お弁当の日

4月19日



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。自分で収穫した野菜は特別なようで、苦手なものでもおいしいと言って食べてくれています。

様々な経験を通して、みんなで楽しみながら食べる喜びや“食”に興味を持ってもらえるよう、努めていきたいと思っています。

## ★給食室★

- 大重(おおしげ) ●覇野(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ます。よろしくお願いいたします。