給食だより

文殊乳児保育園
令和５年度４月号

❀ご入園・ご進級おめでとうございます❀

新入園の子どもたちは、初めての集団生活でストレスがかかり、少し慣れてきた頃に体調を崩しやすくなります。これからの保育園生活を、元気で過ごすためにも早寝早起きや、朝食をきちんととること、三食のバランスを考えた食事などを意識し、生活リズムを整えていきましょう。

≪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、子どもの心を育てることに繋がります。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います。

誕生会メニュー

（25 日）

★筍ごはん
★鶏肉の香味焼き
★千草和え
★すまし汁
★果物
≪おやつ≫
★クリームケーキ

お弁当の日

２１日（金曜日）

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**…体液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。

※甘味・塩味については摂り過ぎに注意が必要です。

～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、味覚形成にとても重要な時期です。

子ども達が苦手な野菜の多くは、香りや匂いの強いものが多いので抵抗を示します。しかし、その野菜も繰り返し食べていくことや、家族やお友達が美味しそうに食べているところを見たりするうちに、味覚は警戒感を弱めて慣れていき、徐々に食べられるようになっていきます。

保育園では、今年度も人参をスティック状に切り、茹でたものをひよこ組からうさぎ組のお友達に朝のおやつと一緒に提供していきたいと思います。

★給食室★

◇大重(おおしげ)
◇久保田(くぼた)
◇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いと思います。よろしくお願いいたします。

朝ご飯を食べよう！

朝食は、体にプラスなことばかりです。

●体温を上げることで体が活動的に。
●血糖値を上げて脳にエネルギーを。
●噛むことで脳が目覚める。
●1 日の食品数が増える。
●胃腸が活発になり、便秘解消に◎。