



文殊乳児保育園
令和6年度4月号



【入園・進級おめでとうございます】

保育園では、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たくさん待っています。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りますので、食欲が低下してしまった場合は、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」食べるかということと共に、「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も繋がります。子どもだけで食べるのではなく、ぜひ家族で食べることを心がけていただければと思います。

＜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し、ケガをしてしまう可能性があります。

忙しい朝は、パンと牛乳だけになるなど栄養バランスが偏りがちです。主食とプラス1品（みそ汁や果物等）を意識することから始めてみてはいかがでしょうか。汁物などは、前日の夜に多めに作っておくなど工夫していきましょう。

保育園で1日元気に過ごす第一歩として、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

(24日)

- ★かしわご飯
- ★ハンバーグ
- ★菜の花和え
- ★すまし汁
- ★果物

《おやつ》

- ★フルーツサンド

お弁当の日

25日(木曜日)

★給食室★

- ☆大重（おおしげ）
- ☆笠（りゅう）
- ☆小城（こじょう）
- ☆山崎（やまさき）
- ☆高嶋（たかしま）



この4人で安全でおいしい給食を作っていきます！一年間よろしくお祈りします(^_^♪

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。