

給食だより

文殊乳児保育園
令和8年度4月号

入園・進級おめでとうございます

新年度を迎え、子どもたちも新しい生活が始まりました。新入園のお友だちは、初めての場所や集団生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。子どもたちが毎日元気に過ごせるよう、給食を通して支えていけたらと思います。

誕生会メニュー (21回)

- ★竹の子ご飯
- ★鶏肉のオニオンソース焼き
- ★ツナ和え
- ★豆乳汁
- ★果物
《おやつ》
- ★クリームケーキ

生活リズムを整える

子どもの生活リズムを整えることは、成長や発達に重要です。生活リズムが整うことで、より健康な身体を作ることができると共に、免疫力アップにもつながります。また、朝起きたらカーテンを開けて光を浴びることで、体内時計が整いやすくなります。起床・就寝、食事の時間を決め、規則正しい生活リズムを習慣づけることが大切です。



給食室

○大重 (おおしげ) ○山崎 (やまさき)
○権藤 (ごんどう) ○笠 (りゅう)
この4人で安全でおいしい給食を作っていきます。
よろしく申し上げます!



朝ご飯を食べよう

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量をあまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。お友だちとたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。

