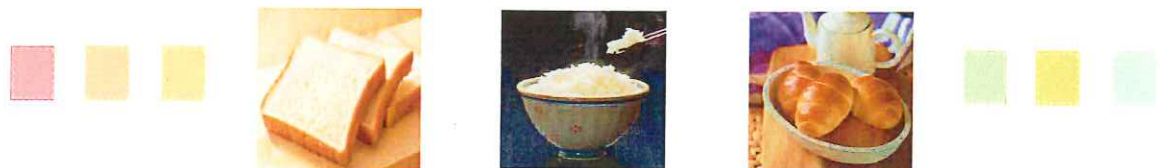




給食だより

ご入園・ご進級おめでとございます!!

みなさん、ご入園・ご進級おめでとございます。
 今年度(令和6年度)より、全園児主食提供になります。
 (3・4・5歳児クラスは主食以外の持ち物は今まで通りになります。詳しくは保育園のしおりをご確認ください。)
 また、給食だよりに関しまして、2か月に1回発行いたします。
 右側のスペースにはコバト保育園の給食やおやつレシピなどを載せていこうと思います。
 子どもたちが保育園で食べているメニューをぜひご家庭でも作ってみてください(*^^*)
 また、掲載メニュー以外にも気になるメニューなどあれば気軽にお声がけ下さい♪



生活リズムを整えよう!!

いよいよ新年度が始まりました。
 新しい生活に慣れないうちは寝る時間、起きる時間やごはんの時間などが不規則になりがちです。
 仕事などの状況によって早寝・早起きが難しいかと思いますが、子どもたちの生活スタイルに合わせた時間を設定し、生活リズムを整えることが大切です。
 少しずつでいいので出来ることから始めてみてください。(*^v^*)



朝ごはんをきちんと食べよう!



朝ご飯は、一日の生活のスタートです。
 朝起きたばかりの身体はエネルギー不足になっており、体温も低い状態です。
 朝ご飯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。
 朝ご飯を食べないと頭がぼーっとしてしまい、ケガにつながったり、イライラしやすくなってしまったり、元気に遊ぶことが出来ません。
 また、一回のごはんの量が多く食べられない子どもにとって朝ご飯は大切な栄養源です。
 お友達と楽しく元気に活動が出来るように、朝ご飯をしっかり食べましょう♪



おやつを上手にとろう



幼児期は活動量が多い発育期なので、たくさんの栄養が必要です。
 ごはんだけでは足りない栄養を補うための補食としておやつは欠かせないものですが、甘いお菓子や、スナック菓子などを欲しがるままに与えたり、いつまでもダラダラと食べさせたりしてしまうと栄養が偏ってしまったり食事の妨げになってしまいます。
 そうなってしまうと足りない栄養を補うためのものではなくなってしまいます。
 おやつの量や内容、食べる時間などを一度見直してみてください。
 また、おやつ=甘いもの(ビスケットやチョコ)などのイメージもありますが、足りない栄養を補うためのものなので、おにぎりやうどん、肉まんなどの甘くないものでもおやつになりますよ♪
 保育園のおやつでは、若布ごはん・焼きそば・ラーメンなど、甘いもの以外のおやつも提供しています(*^艸^*)
 ぜひ毎月の献立表のおやつにも注目してみてください♪

