

令和6年度



給食だより



生活リズムを作ろう



幼児期・学童期は生活リズムを確立する大切な時期です。5つの事を大切に、規則正しい生活リズムを作りましょう。

- ① 朝は決まった時間に起きる。
- ② 朝ご飯は一日のスタートに大切なエネルギー源！お父さん、お母さんと一緒にきちんと食べましょう。
- ③ たくさん遊んで、お昼ご飯をいっぱい食べよう。
- ④ 夜ご飯は時間を決めて、寝る二時間前にはたべましょう。
- ⑤ 暗い部屋で、大人と一緒にゆっくり寝ましょう。

規則正しい生活リズムを身につけ、元気に保育園へ登園してきてください(・V・)b



ごはんの食べ進め方



和食はごはん、汁物、主菜、副菜とお皿が並んでいるので、おかずを一口食べたらかごはんを食べ、また他のおかずを食べたらごはんを食べる。というようにまんべんなく食べ進めることができるようになっています。

食べ物を口の中で混ぜ合わせる「口中調味」によって、繊細な味わいを楽しむことができるのは、日本の食事スタイルならではの、一つのお皿を食べ進める”ばっかり食べ”は、口中調理が出来ないうえ何か余ってしまうということも起こりえます。どのお皿もバランスよく食べ進めることを心がけましょう。

* ばっかり食べ *

ごはんばかり、おかずばかり食べていく食べ方です。この食べ方で食べ続けていると、やがて濃い味でないと物足りなくなり、塩分の摂りすぎにもつながります。また、途中でお腹がいっぱいになり、偏った栄養バランスのまま食事を終えてしまう事もあり、体に良くない食べ方です。

ご入園・ご進級おめでとうございます!!

当園では全園児主食提供を行っております。(お箸やコップなどの持ち物があります。クラスごとに異なりますので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♪



行楽のお弁当作りに注意!!

遠足やお花見、連休のお出かけなど、お弁当を作る事が多い季節になります。朝、晩は空気がひんやりしていても、日中の気温が高くなると食中毒が起こりやすくなります。お弁当を屋外で日の当たらない所に置くのはもちろん、衛生に気を付ける、おかずやごはんを十分に冷ましてから詰めるなど、作る際は注意しましょう!

