

# 4月給食だよ!



令和8年4月1日発行

おとぎ保育園

栄養士 由井

新入園児のお友達を迎え、おとぎ保育園での新しい生活がスタートします。

## 入園・進級 おめでとう

はじめは緊張と不安でいっぱいだと思います。日々成長していく子供たちの糧となる給食であるように、給食室一同、努力していきたいと思います。今年度も安心安全で美味しい給食を提供していきます。よろしくお願いいたします。



### 保育園の食育目標

#### 「楽しく食べる元気な子」

- ① お腹のすくリズムがもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事作り、準備に関わる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

### サンプルケースについて

1階(給食室横)と2回(玄関横)にあるサンプルケースに当日の給食を展示しています。展示している給食の量、食材等は1・2階とも5歳児(ももたろう組)の子供に提供している給食です。3歳より小さいクラスは見本の量の約8割程度とお考えください。お迎えの際に「全部食べた?」「美味しかった?」など会話のきっかけになれば幸いです。ご不明点等ありましたらお声がけください。

## 朝食

朝食を食べないと「なんだか頭がぼんやりする」なんてことはありませんか?それは私たちを元気にしてくれるエネルギー源が不足しているからです。朝食は1日を元気に過ごすための大事なスイッチです。

### 朝食は体にいいことばかりです

- ◎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
- ◎胃腸が活発になり、便秘解消に



忙しい毎日の中、朝ごはんを食べることは大変ですが、乳幼児期は、生活習慣の基礎を築く大切な時期です。朝ごはんをしっかり食べてリズムを整えてから1日をスタートさせましょう!

### 与え方にひと工夫

柔らかいものばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸のみ、吸い食べなどの癖がついてしまいます。特に離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら「カリコリ」

「パリパリ」などの食感の違いを楽しむといいでしょう。

