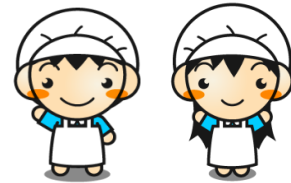




給食だより



新年度が始まって1カ月が経ちました。新しい環境での生活で疲れも出やすい頃です。元気よく園生活を送れるように、まずは朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう。朝ごはんを食べることで、人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけ眠りから活動に向かうリズムを整えます。乳幼児期は生活習慣の基礎を築く大切な時期です。忙しい中で、朝ごはんを食べさせるのは大変だとは思いますが、朝ごはんから1日をスタートさせるように心がけましょう。



朝ごはんのポイント！



ご家庭ではどんな朝ごはんを食べさせていますか？

主食+たんぱく質+野菜・果物の組み合わせを意識してみましょう！

主食

ごはん
パン
シリアル など

たんぱく質

ツナ 卵 鮭
しらす 豆腐
ウインナー ハム
ヨーグルト チーズ
牛乳 豆乳 など

野菜・果物

かぼちゃ キャベツ
ほうれん草 人参
みかん りんご
バナナ オレンジ
スムージーやスープ
など

こんなこともポイント



- 食べる 30 分前には起こす
- 食べやすい形状にする

- 30 分ほどで切り上げる
- 食事以外に気が散らないようにする

～5月5日 子どもの日～

端午(たんど)の節句ともいって、鎧兜や鯉のぼりを飾り、男の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いをする日です。今では「こどもの幸福をはかるとともに母に感謝する日」となり、子どもたちみんなをお祝いするようになりました。

～柏もち～

子どもの日に食べられるのが柏の葉でおもちを包んだ柏もち。柏の葉は新しい芽が出るまで葉が落ちないところから「子孫繫栄」の縁起を担ぐとされています。

