

4月



## 入園❀進級おめでとうございます

うらかな春の季節となり、新しい年度がスタートしました😊  
 新入園児のお友だちは、ドキドキの毎日ですね。新しい環境に慣れて元気に過ごすためにも早寝早起き、三食の食事をきちんととり、生活リズムを整えていきましょう。

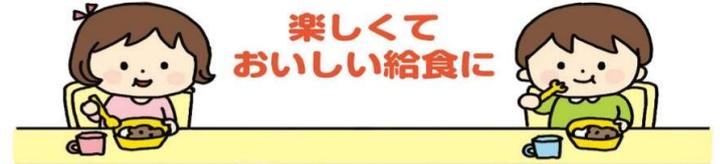
給食だよりでは、食に関するさまざまな情報を発信していきたいと思ひます。また、子どもたちに向けた食育活動としてクッキングや野菜栽培などの活動にも取り組んでいます。給食では、旬の食材を使用し、安心安全で何より子どもたちがたくさんおかわりをしてくれるように心を込めた給食作りに努めていきます。今年度もどうぞよろしくお願ひいたします(^O^)/



### 朝食と生活リズムの関係



朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願ひを込めて、こだわりを持って作っています。

#### こだわりポイント

- ① 旬の食材を使う
- ② 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③ だしから、すべて手作りにする
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする



### 園の給食での取り組み



- 😊アレルギー対応食や離乳食など個々にあった食事の提供をしています。
- 😊行事食やお誕生日会の特別メニューなど給食を楽しんでもらう工夫をしています。
- 😊アレルギーがある子供たちもみんなと一緒に食事ができるようなかよし給食を実施しています
- 😊誤飲をしないように固い豆などは提供していません。
- 😊ミニトマトやうずらの卵など丸飲みしやすい食材は食べやすい大きさに切って提供しています。
- 😊給食で苦手な食材もあるかとは思ひますが、子供たちがおいしく食べてくれるように工夫しながら給食を日々提供して行けるよう努力しています。



★らいおん組・きりん組・ぱんだ組★  
 毎日の献立を確認し、ごはん忘れがないようにお願ひします😊