

# 給食だより

4月になりました。ご入園、ご進級おめでとうございます！！

新しい年度の始まりですね。今年度もおいしく、安全な給食を提供できるように調理室一同頑張りますのでよろしくお願いします☆



☆☆ 元気に過ごすためには ☆☆

## ◎早寝・早起きの習慣をつけましょう！

最近は大人の生活に合わせ、夜型の生活習慣がついてしまっている子どもが増えています。夜型の生活習慣は乳幼児期の成長や活動量に影響を与えます。食事のリズムを規則正しくするためにも早寝・早起きは大切です。

## ◎食事の時間を決めましょう！

食事の時間をきちんと決めると体のリズムが整い、消化・吸収もよくなります。時間を決めずに食べるといつも満腹で、食欲もわきません。おやつも時間と量を決めて、規則正しい生活リズムの中に組み込みましょう。

## ◎朝ごはんはしっかり食べましょう！

夜眠っているだけでもエネルギーが使われています。朝食を食べることで夜使ったエネルギーを補給し、体が活発に動けるのです。保育園では朝から楽しい遊びが始まります。元気いっぱい遊ぶためにも、朝食をしっかり食べてから登園しましょう！



先週末の「卒園・進級祝いメニュー」を楽しみ、今週移行期間を終え、本日より進級クラスでの生活が始まります。給食の食具や食事環境なども、今年度の体制に切り替わりました。

まだまだ環境が変わり、緊張感・期待感の入り混じる状況の中、少しでも落ち着いて、食事をとってもらえるよう、4月のメニューは、食べ易いメニューにしています。月末には筍ごはんや早めの子どもの日メニューなど季節の食材も取り入れながらすすめていきます。

午前中しっかり活動し、よく食べ、しっかりと休息をとり、午後からの活動に繋げるといふ、園での生活の流れを無理なく子どもたちが出来るようになることを、最優先したいと思っています。

食事は、生活リズムにもとても影響されます。そのためにも上記のように、ご家庭でも、一日のリズムを再確認していただき、今年度も子ども達に元気にすごしてもらえたらと思います。

今年度も、『食』という事への興味関心を無理なく子どもたちから引き出せるよう、工夫・努力を重ねていきます。ご家庭との連携も取りながら、子どもたちの、成長発達を食事面からもサポートしていけたらと思います。ご理解、ご協力よろしくお願いいたします。

