

給食だより

4月

号

令和6年4月1日



富岡保育園

暖かな日差しがきらめく中、新年度がスタートします。春は1年の中でも気持ちのよい季節です。新年度を迎える子ども達の周りの環境が変わりますので、園生活に慣れるように、登園時間や食事時間などを考えて、ご家庭でも生活リズムを整えていきましょう。保育園では・美味しく楽しい食事・安全、安心な食事・成長、発達に見合った食事・旬や日本の伝統文化を伝えていける食事など様々な工夫をしながら提供しています。栄養のバランスの取れた、美味しい給食を用意して、心と体の成長を支えていきたいと思っておりますので本年度もどうぞよろしくお願い致します。



食事と健康



早寝早起き朝ごはん

人間は昼と夜、1日の中で体温やホルモンの分泌などリズムをもっています。朝の光とともに目覚め、夜は脳と体を休める「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを意識して、元気よく毎日を過ごしていきましょう。



早寝

睡眠は心身の疲労を回復し、脳や体を発達させる役割があります。成長に欠かせない脳内物質のメラトニンと成長ホルモンの分泌を妨げないよう、早めに就寝しましょう。

早く寝るためのポイント

- ① 早く起きて、体をよく動かす。
- ② 暗く静かな部屋で就寝する。テレビやスマートフォンなどは寝る30~1時間前に消す。
- ③ 毎日同じ時間に眠る準備をし、寝つきのサイクルをつくる。

早起き

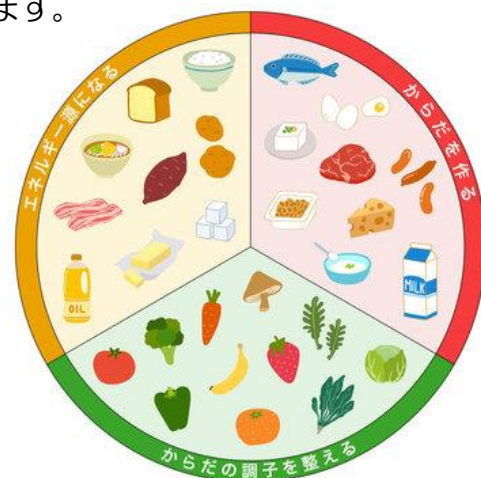
早起きは早寝の習慣にもつながります。朝の光を浴びると、脳内でセロトニンの分泌が活発になり、すっきりと目覚められます。活動に適した体に切り替わり集中力が上がります。



子どもの栄養2024年4月号より

朝ごはん

朝食で様々な栄養素を補給し、午前中から活動できる状態をつくるのが大切です。よく噛んで食べると脳が目覚め、消化器官も動き出し、朝の排便習慣にもつながります。



・・・お知らせ・・・

荅北町保育所連絡協議会給食部会では、保育園、小学校、中学校との月に一度の共通献立の実施し今年で14年目となります。月ごとにテーマを決めそれに伴い食育ノートを実施します。食育ノートは一週間のみの記入ですが家庭での食に関する話題が増え、食への関心が高まってきていると思います。本年度も2歳児以上での取り組みを考えています。家庭からのコメントも是非記入されますようご協力をお願いします。

食育とは様々な経験を通じて、体にいい「食」を学び、選ぶ力を「育てる」活動です。園では子ども達の豊かな食体験はもちろん、給食だよりなどで保護者の皆様にも役立つ情報を提供していきます。



健康は毎日の食生活から

3度の食事は必ず食べましょう

朝食を食べないで登園すると集中力が不足し活動に身が入りません。

不足しがちな緑黄色野菜を食べましょう

人参、ほうれん草、ピーマン、南瓜、ニラなど…

ひとつの食品で完全なものはありません

いろいろな食品を組み合わせることでバランスよく食べましょう。

腹八分目！

食べ過ぎに注意しましょう。

塩分は控えめに

うす味を心掛け1日5g以内

よく噛んで食べましょう

急いで食べたり、噛まずに食べたりしないで心を落ち着かせてゆっくり食べましょう

