

給食だより

認定こども園百石幼稚園 平成31年3月22日発行

からだごはん 4月号

ご入園、ご進級おめでとうございます。
期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。
食は心の糧でもあります。早く園生活にも慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、
ホッとする時間になるように願っております。
どうぞよろしくお願い致します。



朝食を食べる習慣をつけましょう



時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。
まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が
刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身につ
いてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとる
ようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。



楽しくて おいしい給食に



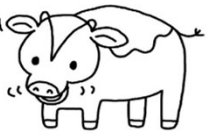
子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

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



咀嚼の 大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



毎週、月曜日
は手作りお弁



● お弁当についてのヒント ● お弁当に詰める量

量はちょっと少なめにしておきましょう。「食べきった!」という達成感を子どもが味わうことが大切で、また自信にもつながります。ふだん食卓で使っている子ども茶わん1杯分を目安にして、お弁当箱の中でごはんとおかずが5:5の割合になるように。

