



# 給食だより

NO.1

令和5年 4月号

## ご入園・ご進級おめでとうございます。

暖かな春風に包まれ新年度を迎えました。ひとつ進級した子どもたちも、初めて保育園生活を迎える子どもたちもすくすくと成長できるよう、食事の面からサポートをしていきます。

園での給食の様子を心配されると思いますが、無理強いすることなく、ひとりひとりのペースに合わせて進め、様々な経験を通して、食べる喜びや食事に興味を持てるような環境作りに努めていきたいと思ひます。給食室一同、旬の食材を使って安全で美味しい給食作りに努めますので、今年度もどうぞよろしくお願いしします。

### バランスの良い食事を こころがけましょう

- \* 栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまい、風邪を引きやすくなったり、なかなか治らなくなったりします。風邪や病気を寄せ付けない健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。
- \* 朝食を抜いたり、偏ったものばかり食べるのではなく、主食(ご飯・パン・麺)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・きのこ・芋・海藻)、牛乳・乳製品・果物とバランスよく色々な食べ物をとるようにしましょう。



### ☆ 給食室からのお願い ☆

初めて食べる食材がないように献立表には事前に目を通して、給食開始までにご家庭でお試ください。初めて口にする食材はアレルギーが出る可能性がありますので、お子様の安全のためにご理解・ご協力をお願いします。心配な食材などあれば、担任や栄養士に気軽にご相談ください。また、未満児は朝おやつ9:00、給食11:00、以上児は給食11:30、おやつは全員15:00となっています。保育園でおやつ・給食を食べる際は、必ず時間前の登園をしてください。よろしくお願いします。



### 食べ切れる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を！

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物に戸惑ったり、苦み・酸味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、美味しそうに食べて見せるなどの工夫をしてみましょう。最初は食べきれぬ量で、「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がツルツルになるよ〜、これは体を作ってくれるんだよ〜」などと、食べ物の効能を教えることで、子どもに興味関心を持ってもらえるようにしましょう。



### 【給食室からのお知らせ】

新年度が始まり、環境の変化によって、いつもは食べていたものを食べなくなったり、逆に食べられるようになったりなどが出てくると思ひます。子どもたちが楽しい給食の時間を過ごせるよう給食室も工夫して給食作りを頑張ります♪♪ 気になることや、知りたい献立などありましたら、お気軽にお声掛けください。令和5年度もどうぞよろしくお願いしします。