

給食だより

ご入園・ご進級おめでとございます。

ご入園・ご進級おめでとございます。

新しい園、新しいクラス、新しいお友達、新しい先生とドキドキ・ワクワクの新年度がスタートします。

毎日の給食を通して、食べることの楽しさや食に関する様々な体験を楽しんでもらえるように、心がけていきたいと思っておりますので今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

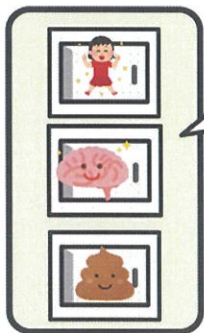


1日の元気は朝ごはんから



朝ごはんは、1日を元気にスタートさせるために、とても大切な食事です。朝ごはんを食べることで、下の『3つのスイッチ』を入れることができ、1日を元気いっぱい活動する準備が整います。

朝食で3つの スイッチオン



体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力のなります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

朝ごはんをしっかり食べるためには、どのようなことに気を付けると良いでしょうか？

朝ごはんを食べる時間を十分に確保するためには『早起き』をすることが大切です。そのためには、早く寝ることが必要になってきます。『早寝・早起き・朝ごはん』を目標に、日々の生活リズムを整えましょう。



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を保育園で食べるとアレルギーが出る可能性もありますので、お子様の安全のためにご理解をお願いします。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☺

