



ご入園、ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから園で出会う友だちや先生に胸をときめかせていることでしょう。しかし新しい環境で体調を崩すこともあると思います。バランスのよい食事で体調を整え、元気に登園しましょう。

今年度も日々成長していく子どもたちの糧となる給食を提供できるよう、努力していきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



### 離乳食について

- ・なるべくご家庭と同じような量、形状で提供できるよう、食事調査票を提出していただきます。それをもとに栄養士や担任、看護師と面談を行い、進めていきます。
- ・初めて食べる食材は、ご家庭で何回か試していただいてから提供するようにしています。
- ・乳児期は個人差が大きいので無理せず進めていきましょう。
- ・ミルクを飲んでいるお子さんは、全員ほほえみを提供します。(アレルギー児は別途対応)

### 0～2歳児

- ・0～2歳児は毎日完全給食となりますので**主食(白飯)**はおりません。
- ・満1歳から午前のおやつを提供しています。

### 3～5歳児

- ・3～5歳児はご家庭から**主食(白飯)**を持ってきていただきます。80g～100g前後を目安とし、お子さんの食べる量に合わせて調節しましょう。
- ・3歳以上児の予定献立表は白飯100g分の栄養素を加算して表示しています。
- ・**お誕生会の日**は完全給食となります。お誕生会の日、主食はおりませんが箸・コップを忘れずに持ってきてください。また、カレーやシチューの日にはスプーンも持ってきてください。
- ・土曜登園、希望登園の日、**麵給食**となりますので、主食はおにぎりにして持ってきてください。(具や海苔は自由です)

★アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の診断のもと、生活管理指導票を提出していただきます。



保育園では行事や活動に合わせての他、嗜好調査や家庭での食育もかねて、お弁当の日を設定しています。家庭でお弁当の話をしたり、一緒に食材を買いに行くこと、準備や後片付けのお手伝いも食育につながります。朝の忙しい時間に大変だとは思いますが、ご協力よろしくお願いいたします。



## 「いただきます」「ごちそうさまの意味」



「いただきます」は、食べますという意味だけではなく、様々な動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。「ごちそうさま」は漢字でご馳走様と書き、馳・走ともに「はしる」という意味があります。食べ物には、食材を育てる人、収集・運搬する人、調理する人など、様々な人が関わっています。「いただきます」も「ごちそうさま」も感謝の気持ちを込めて言きましょう。

### 正しい食事のマナー



きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。マナーのお手本は、まずは身近な大人です。大人が正しい食べ方をしていれば、子どもはそれを真似してくれます。ご家族と一緒に食事をしながらマナーを身につけていくようにしましょう。



### 脳のエネルギー補給になる

脳は寝ている間にも活発に動いているので、エネルギーを消費しています。朝ごはんを抜いてしまうと脳を動かせる前からエネルギーが空っぽ状態です。脳にエネルギーがいかないと、集中力が欠けたりイライラする原因になります。

### 体温アップにつながる

寝ている間、体温は低く保たれています。代謝を上げて体を温めることが大事です。朝食を食べることにより体温を上げることができます。

### 排便を促す

排便を促すためには、食べ物や飲み物で腸を刺激することが必要になります。便秘回避のためにも朝必ず排便をする習慣が身につけばいいですね。

### 必要な栄養をとる

子どもは食べ溜めができず、一度にとる食事の量は少量です。食べ溜めができない子どもにとっては、一度の食事が大きなウェイトを占めますので、朝食を抜くことで必要な栄養素が不足してしまいます。



夜遅くにおやつを食べたり、夕食を遅い時間にとらないように気を付けましょう。朝は空腹で目覚めるくらいがいいですね。