



4月給食だより



平成 29 年 中島保育園

♪ご入園・ご進級おめでとうございます♪

保育園での生活は、大勢のお友達との集団生活やみんなと一緒に食べる給食など、新しい体験の連続です。こうした生活に慣れるまでは、ご家庭でも食欲が低下するなどの影響が出ることもありますが、これは一時的なもので、心配されなくて結構です。

なお、保育園でのおやつと食事は、子どもの成長発達に役立つよう十分配慮するよう努めますが、ご家庭におかれましても、朝食・夕食の栄養バランスに配慮いただきたくお願いいたします。

<給食に慣れよう！>

乳幼児期は、子どもの心と体が大きく成長し、食習慣の基礎がつくられる大切な時期です。保育園の給食は、成長期に必要な栄養素をバランスよく摂取するだけでなく、旬の食材も取り入れ、季節を味わえるよう心がけています。家庭で食べたことのない味との出会いや、苦手な食べ物もあるかもしれませんが、給食で色々な食べ物の味に慣れ「素材の美味しさ」「食事の楽しさ」を感じられるように育ってほしいと思っています。

<栄養のバランスはなぜ大切なのでしょう？>

食物を通じて体にとりいれられた栄養素は、個々に働くのではなく、互いに影響しあいながらそれぞれの役割をはたしています。例えば、糖質がエネルギー源として役立つ為にはビタミン B1 が欠かせませんし、カルシウムの吸収をよくする為にはビタミン D を必要とします。従って、栄養素はそれぞれ過不足なくバランスをとって摂取する必要があります。

<生活リズムを整えましょう>

*生活リズム5つの定点

1. 朝食の時間 2. 昼食の時間 3. 夕食の時間 4. 寝る時間 5. 起きる時間

5つの定点を急がず、ゆっくり方向づけることが子どもにとっては大切です。不規則になると、体内リズムが安定せず、朝からぼーっとしたり肥満の傾向がでてきたりしてしまいます。

夜は遅寝をせずに早く寝て、睡眠時間をバッチリとりましょう。そうすれば、自然に早起きできます。生活リズムを整えると生体のリズムが整い、毎日元気に活動できます。

<年間食育行事予定>

4月	夏野菜植え付け	10月～11月	さつまいも収穫、さつまいもクッキング
6月	さつまいも植え付け	12月	クリスマス、もちつき
7月～8月	七夕	1月	正月（七草）
7月～8月	夏野菜収穫	2月	節分、じゃが芋植え付け
9月	お月見団子	3月	ひな祭、ホワイトデー

