

# ♪ ご入園・ご進級おめでとうございます♪

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食材も取り入れ、季節を味わえるように心がけています。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いろいろ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ててほしいと思っています。

## 【年間行事予定】

4月	夏野菜植え付け
5月	子どもの日
6月	さつまいも植え付け
7月	七夕
7～8月	夏野菜収穫
9月	お月見
10～11月	さつまいも収穫・クッキング
12月	クリスマス
1月	正月（七草）
2月	節分・バレンタイン
3月	ひな祭り・ホワイトデー リクエストメニュー

## <生活リズムを整えましょう>

夜は遅寝をせずに早く寝て睡眠時間をばっちりとりましょう。そうすれば自然に早く起きることができます。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することができます。

### \*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

食物を通じて体に取り入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、糖質はエネルギー源として役だつためにはビタミンが欠かせませんし、カルシウムの吸収にも必要です。したがって、栄養素はバランスよく摂取することがとても大切になります。

未満児（空～桜組）は完全給食のため、ご飯はいりません。以上児（月～星組）は補食給食のため  
ご飯を持ってきてください。目安の量は110グラムです。

目安ですので、子どもが食べきれる範囲でご家庭で量を調節してください。