

# 給食だより

2024年

4月

号

保護者の皆様、お子さまのご入園、ご進級おめでとうございます。

子供たちは、環境の変化に期待と不安でわくわくドキドキしていることと思います。新しい環境に慣れるまでは、時間がかかりますが、生活リズムや栄養のバランスを整え、ゆっくりと慣らしていきましょう。

## ✿ 朝ごはんを食べて登園しよう

### 朝ごはんのメリット

#### ① 朝の目覚めスイッチ

朝日を浴びると脳が目覚め、朝食で体が目覚めて「体内時計」を正常に働かせることができます。

#### ② 午前中のエネルギー源

朝起きた時の脳と体は、エネルギーが不足した状態です。朝食で体温が上がり、代謝が上がって集中力が高まります。逆に食べないと血糖値が下がって日中ぼーっとしたり、イライラしたりすることがあります。

#### ③ 便秘予防

朝起きてから胃の中に食べ物が入ることで、腸が活発に働き出し、正しい排便習慣が保たれます。

## ✿ 保育園の給食

園では、栄養バランスを考え、旬の食材を取り入れ、一年の様々な行事を通して季節を感じられるよう献立を作っています。先生とお友達と一緒に食べる給食を通して食事の楽しさ、大切さを学んでいってくれたらと願いを込めて給食を作っております。

## ✿ 離乳食について

園では、アレルギー防止のため、ご家庭で食べたことのない食材は提供できないことになっております。食事を提供する前に離乳食の面談を行い、食事の内容をお聞きし、食材表で定期的に食べた食材リストのチェックをお願いしています。それぞれのお子さまに応じて一緒に進めていきたいと思っておりますので、ご協力をお願いします。食事に関する質問や相談等がありましたらお気軽にお声かけください。