



4月きゅうしょくだより

ご入園・ご進級おめでとうございます



◎八千代保育園の給食について

乳幼児の時期は成長が著しい上に、内臓機能が未熟なため、できるだけ無添加の質のよい素材を使い、手作りの食事を心がけています。また、和食を中心とした献立です。和食はダシがきいていて、薄味でよく噛むことによって素材の味を感じられるようになっていきます。保育園の給食の内容については、毎月配布する「給食献立表」によってお知らせしています。ご家庭での食事の参考になさってください。また、毎日の給食・おやつは玄関にサンプル展示しています。

お迎えの時にお子さんと一緒に給食のお話をしてみてください。

4月からHPの「給食献立表」がリニューアルされ、カレンダー式になり見やすくなりました。ぜひご覧ください。

◎特別メニューについて

毎月1日はカレーライス、15日はドライカレーを予定しています。また、七夕や節分などの行事では、いつもと違うメニューを予定していますので楽しみに♪

◎サイクル献立について

2週間のサイクル献立を導入しております。同じメニューを近いサイクルで食べることが、“慣れ”“経験”になるので、苦手なものも食べてみようという意欲につながるといわれています。

◎補食について

保育園での補食は、夕食に影響しないよう基本的に炭水化物を主にしたものです。

例として、1～2歳児おにぎり70g、3～5歳児で80gと麦茶になります。



バランスのよい食事を（一汁三菜のすすめ）

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せつけない、健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。健康な食生活の基本は「一汁三菜」から。注意したいのは、おかず3種の調理法や食材が重ならないこと。子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう！

朝ごはんには身体が活動するための準備を整える働きがあります。毎朝しっかり食べ、充実した活動が出来るようにご協力をお願いします。

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

