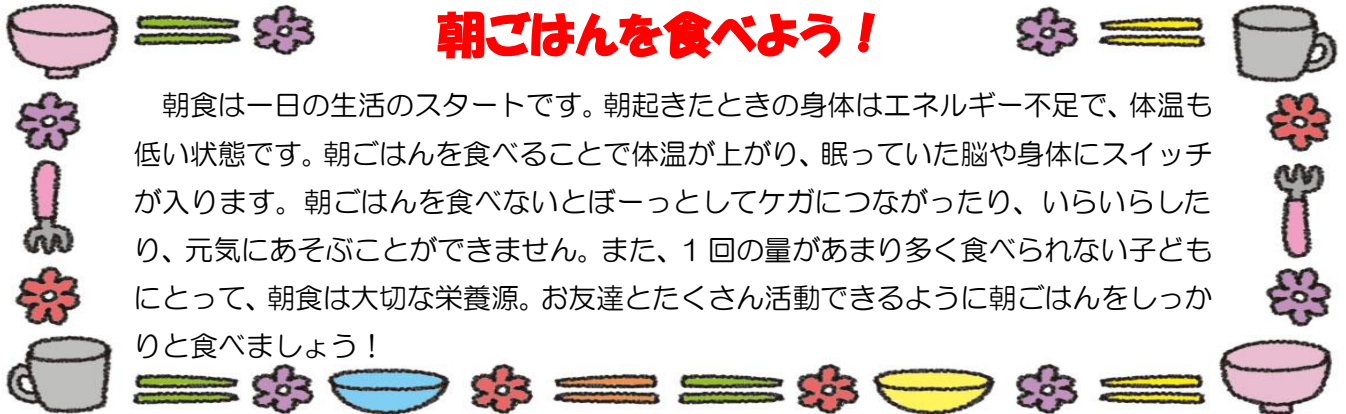




ご入園、ご進級おめでとうございます。お部屋の移動や新しい先生・お友達など新しい環境に慣れるのに精一杯だと思います。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなり、ホッとする時間になるように願っております。今年度も美味しい笑顔がたくさん見られますように☆彡



朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1 回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！

咀嚼の大切さ

- 食事をするとときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。
- ① 肥満防止
 - ② 集中力・記憶力アップ
 - ③ むし歯予防
 - ④ 食べ物の消化・吸収アップ
- 食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は 30 分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしいくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

牛乳嫌い克服法

まずは砂糖やココアを加えて味を変えてみましょう。それでも飲めない場合は、シチューやグラタン、ホットケーキなどの料理に混ぜます。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれるため、牛乳嫌いで不足しがちな場合は、代わりに小魚や小松菜などカルシウムが豊富に含まれる食品を積極的にとるよう工夫しましょう。



お知らせ

☆毎日、午前おやつ、昼食、午後おやつの写真を給食室横のホワイトボードに掲示しています♪
また、その日使用する野菜を置いているので触れたり、においをかいだりしてみてもいいですね。
☆仕入れの都合などによりやむを得ず具材が変更になる場合がございます。
☆この他、「〇〇サラダの具材は何が入っているのか」「レシピが知りたい」など気になることがありましたらお気軽に給食室までお問い合わせください！