



新しい生活に慣れる

入園・新級おめでとうございます。新年度がスタートしました。新しいクラス、新しいお友達、新しい先生に出会い、子ども達は期待と不安と、楽しみでいっぱいでしょう。新級した園児も環境がかわり、体調や食欲が今までとは違うかもしれません。子どもが無理なく給食の時間が過ごせるように、様子をみながら進めていきます。



楽しく食べる子どもになるためには

- ※ 食べたいもの、好きなものが徐々に増えている
- ※ 食事の時お腹がすくリズムになっている
- ※ 上手に噛む事ができる
- ※ 食事作り、準備にかかわる
- ※ 食べ物を話題にする
- ※ 年齢相応の食具が使い食事のマナーが身についている
- ※ 嗜好(食べ物の好み)

楽しく食べる子どもを育てる上で、もっとも大切なのは食べ物をおいしいと感じられる嗜好を育てること



4月の献立ポイント

※保育園の給食に早くなれるように食べやすいメニューを準備しています。
チキンカレー・親子丼・厚揚げの炒め物・魚天ぷら・ジャージャー麺(うどん)・清美オレンジなど予定しています。

4月5日は入園・新級おめでとうメニューになっています。

4月11日は旧暦の3月3日・浜下りで三月菓子を用意しています。

生活リズムを整え早寝・早起き・朝ごはん・朝うんちを習慣にしましょう



便秘ぎみな子どもが増えています。便秘解消するには、朝の過ごし方がとても大切です。

朝ごはんをしっかり食べる。特に穀類をおおめにします。一緒にきのこや野菜がたっぷり入った具たくさん汁を飲むと朝の腸が活発になります。汁物に乾燥食品である切干大根や干しいたけを入れると効果倍増、10分早く起きてゆっくりにトイレに入る時間を作ることも大切です。