

❁今月のテーマは「園の給食に慣れる」です。

ご入園・ご進級おめでとうございます！

園では子ども達が安心して食べられるよう、安全な食事作りを第一に考えています。そして、食を通して食べる楽しさや大切さを伝えていきたいと思ひます。😊早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ほっとする時間になるように願っています。



～元気に園生活を送るためにしっかり朝ごはんを食べよう～

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きた時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怪我に繋がったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、一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ができるように朝ごはんをしっかり食べましょう。



★咀嚼力 UP には運動も大切★

柔らかいものが増える傾向にある現代の食事。「丸飲み」や「噛めずに出してしまう」といった悩みも乳児期に多く聞かれます。食べ物を噛む力＝咀嚼力の発達には、はいはい、あんよなど、全身を大きく動かす運動が関係しています。離乳食が始まったら、ぜひ担当の保育者にご相談いただき、赤ちゃんの運動機能の発達を家庭と園とで確認しながら進めていきましょう。



保育園での食事時間

- 0・1歳児クラス…11:00
- 2歳児クラス…11:20
- 3歳児クラス…11:30
- 4歳児クラス…11:40
- 5歳児クラス…12:00



0・1・2歳児クラス（めだか、ことり、うさぎ）は、「朝のおやつ」がありますので、9時までに登園して下さるよう、ご協力お願いします。

