

食育だより

城保育園 4月

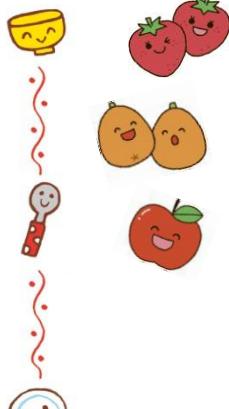
新入園・進級おめでとうございます。新しい環境にドキドキの子どもたち。様々な経験を通して、食べる喜びや食事に興味が持てるような給食作りに努めてまいりますので、どうぞよろしくお願ひ致します。。



保育所での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、ご家庭でも話題にしてみてください。

また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当者で協力して進めていきたいと思います。



朝ごはんを食べましょう

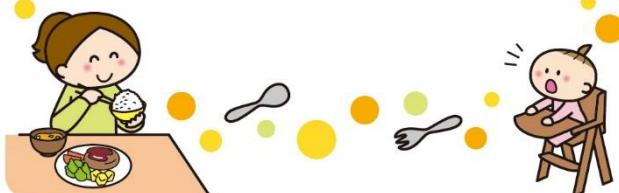
朝食を食べると、体にプラスなことばかりです。保護者さんも忙しい時間だと思いますが、少しでもエネルギー源になるものを食べる習慣を付けましょう。

- 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。
- 嘴むことで、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。



離乳食の開始の目安

赤ちゃんは、5～6か月になると、母乳やミルク以外のものが少しずつ消化できるようになります。ふだんの様子を観察して、①首がすわって大人が支えるとお座りができる、②大人の食事をじっと見たり、食べ物を見ると欲しそうによだれや声を出す、③授乳の間隔がだいたい4時間おきになっているなどが見られたら、赤ちゃんのきげんがいいときに離乳食を開始しましょう。



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願い致します。

