

給食だより

2021年 4月1日 4月号

ゆらりん港南保育園

栄養士 今岡 琴絵

ご入園、ご進級おめでとうございます。4月を迎えて、新しいクラスに進級したお友だち、初めて保育園に入園したお友だち、それぞれの気持ちを新たに新年度がスタートしますね。子ども達が元気にすごせるよう、安心・安全でおいしい給食を提供していきたいと思ひます。よろしくお願ひ致します。



サイクルメニューについて

保育園では、1ヶ月で1つの献立を2~3回繰り返す、サイクルメニューを取り入れています。

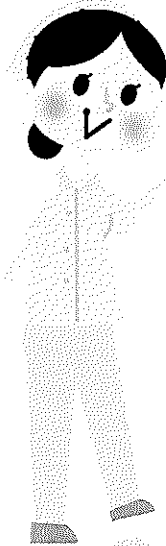
同じメニューを繰り返すことで、いろいろな食材や料理に出会い、始めは食べられなくても繰り返すことで慣れ、おいしさを感じてもらふことが目的です。



給食の展示について

当日の給食は、正面玄関前に毎日展示しています。子どもたちが食べている保育園のごはんやおやつをぜひ、ご覧になってみてくださいね。

食事の面で、悩みなどありましたら、いつでもお気軽にお声掛け下さい。



保育園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ひます。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と協力して進めていきたいと思ひます。

生活リズムを整えよう!

新年度は環境の変化などにより、体調を崩しやすい時期になりますが、規則正しい生活リズムをつけることで、体調も気持ちも整ってきます。

しっかりと睡眠時間を確保し、できるだけ決まった時間に起きて、朝ご飯を食べることが大切です。

そうすることで、お腹がすく感覚や時間、排便のリズムなども整いやすくなり日中に元気に活動できるようになります。