



ご入園・ご進級おめでとうございます！新入園のお友達はドキドキの毎日ですね。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境作りに努めてまいりたいと思います。今年度もよろしく願いいたします！



朝ご飯を食べよう！



朝食は1日の生活のスタートです。朝起きた時の体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。

朝ご飯を食べないと、頭が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、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です。

早寝早起きの習慣をつけて、生活リズムを整えて登園ができるよう、ご家庭でのご協力をお願いします。

子どもに伝えたい食のマナー

いただきます ごちそうさま

食事の前と食べ終わったあとに、食事作りに関わった人や命を分けてくれた食材への感謝を込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



◎栄養士からのお願い

喫食調査表で未食になっている食材をお家で食べた際には、担任または栄養士にお声がけください。

○朝ご飯にはブドウ糖○

ブドウ糖とは脳の活動のエネルギー源であり、睡眠中に使われたエネルギーを補給する役割があります。

そのため、朝ご飯にはブドウ糖が摂取できるご飯やパンなどの主食を食べるのがオススメです。

しかし、主食だけを食えると血糖値が急上昇し、眠気やだるさ、倦怠感などの症状を引き起こします。

朝は特に慌ただしく、片手で食べられるパンだけ、おにぎりだけ、といったメニューになりがちですが、血糖値の上昇を緩やかにするためには決まった時間の食事、野菜や汁物・大豆食品などから食べる、よく噛んでゆっくり食べることが良いとされています。



～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中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が、みんなで食事をする楽しさに気づけるように、保育者や調理担当で協力して進めていきたいと思っています。

保育園のメニューのレシピ配布などもしておりますので、食に関する悩みだけではなく、気になるメニューなどがありましたら、気軽にお声がけください♪