

4がつきゅうしょくだより

令和6年4月1日発行
土橋宝翠保育園



ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、新しい生活が始まります。子どもたちは環境の変化に期待と不安でわくわく、ときどきしていることでしょう。春は新しい環境に慣れず疲れやすい時期です。はつらつとした毎日を送るために生活リズムを整えることを心掛けたいですね。今年度も、日々成長していく子どもたちを「食」の面からサポートしていきます。1年間どうぞよろしく願いいたします。



保育園の給食

保育園の給食は、発達や成長に必要な栄養バランスを考えて提供しています。特に、乳児期や幼児期の食体験は、今後の食生活の基盤となるので、食育活動など日々工夫を凝らしています。

給食ではいろいろな形のおいしさを伝えます！

- バランスのよいおいしさ
- 旬の食材のおいしさ
- 年齢に合わせたおいしさ
- 毎日できたてのおいしさ
- 空腹に食べるおいしさ
- 安心、安全なおいしさ
- 感謝する気持ちから生まれるおいしさ

子どもたちは五感をフル稼働させて新しい食べ物に挑戦し、たくさんの経験を積み重ねていく中で、体の健康につながる食べ物を「おいしい」と感じる事ができる「正しい味覚と嗜好」を獲得していきます。



春が旬の食べ物

春キャベツ



冬のキャベツと比べ、葉の巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。生のままで食べるとみずみずしく、甘みを感じられます。

いちご



ビタミンCが豊富ですが、ヘタを取って洗うと水っぽくなり、ビタミンCが流れ出してしまうので、ヘタを取らず洗うのがポイントです。

早寝・早起き・朝ごはん 生活リズムを整えよう！

早寝の役割

乳児は14～16時間、幼児は11～13時間の睡眠が必要と言われます。この間、子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し定着させる役割も。同じ睡眠時間でも、早寝のほうが質が良いと言われます。



早起きの役割

早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で子どもが目覚められるように意識していきましょう。

朝ごはんの役割

朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも充たされるので、子どもは日中、満足するまで遊びに没頭できるでしょう。そして、目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質のいい眠りにつながります。



～延長保育・スポット延長保育を利用される方へのお願い～

補食の追加、補食の変更等は、**17時00分まで**にお願いいたします。時間を過ぎたり、人数が大幅に増えてしまったりした場合は、対応できかねることもあります。あらかじめご了承ください。よろしくお願いいたします。

