



朝ごはんをたべましょう!

朝ごはんをしっかりと食べられていますか?

朝ごはんを食べると、元気に1日のスタートがきれえます。脳は体が眠っている間も休まずに働いているため、朝には栄養不足になっています。脳と体に栄養が行き届かないとイライラしたり、お友達と元気に遊ぶことができません。

また、朝起きるのが遅いと、起きてすぐだと食べられなかったり、出かけるまでに時間が無くて食べられなかったり、なかなかしっかりと朝ごはんが食べられません。まずは早寝・早起きの習慣をつけましょう!しっかりと朝ごはんを食べて、元気に登園してくださいね♪



しっかり噛もう!

近年、軟らかく食べやすい食品が増えたこともあり、子どもたちの噛む力が弱くなっています。

噛む力が弱いと、食べるのに時間がかかってしまったり、しっかり噛めずに食べ物がのどに詰まったりしてしまいます。しっかり噛むことで、味覚が発達したり、脳細胞が活性化したり、唾液がたくさん分泌されることによって虫歯予防にも効果があります!!

ご家庭でも、子どもたちがしっかり噛めるように、軟らかい食べ物ばかりにならないように気をつけてみてください。また、「しっかり噛んで食べようね」「かみかみしてね」といった声掛けをして、子どもたちが噛むことを意識できるようにしてみましょう。

おねがい

おしぼりは清潔に

おしぼりで手を拭いたり、口を拭いたりします。おしぼりが清潔でないと、菌が繁殖し、食中毒などの可能性も高まります。毎日洗濯し、週に1度は漂白をするなどして清潔に保ちましょう。

初めての食材はお家で

保育所等でのアレルギー事故の多くは、初めて口にした食材で起こります。安心・安全な給食の提供のために、献立表を確認していただき、給食で使用される食材は、まずはご家庭で食べるようお願いいたします。

給食室より

ご入園、ご進級おめでとうございます♪
新入園の子ども達にとっては初めての集団生活、また進級児も新しい環境に慣れるまで、少し時間がかかることでしょう。給食やおやつ時間が楽しく、うれしいものになるよう、おいしい給食を作りたいと思っています。また、給食やお家での食事など、なにか気になることや困っていることがあれば、気軽にご相談ください。どうぞよろしく願いいたします。

栄養士 田代

ご入園、ご進級おめでとうございます。
子ども達の食事には、十分な安全、衛生面に配慮しながら、子ども達のことを考えた給食の提供を心がけたいと思います。子ども達に「今日の給食おいしかったよ!」と言ってもらえるよう、おいしい給食作りを頑張ります。どうぞよろしく願いいたします。

調理師 萩原

ご入園、ご進級おめでとうございます♪
新しい園舎、新しいお友達、ドキドキ、ワクワクな新学期が始まりました。「今日の給食、おやつはなにかなー?」と楽しみな時間となるように、子ども達に「おいしい!」と笑顔で言ってもらえるように美味しい給食、おやつを心を込めて作りたいと思います。子ども達の元気、笑顔のパワーに変えて頑張ります!どうぞよろしく願いいたします。

製菓衛生師 志村