



給食だより



なかよし乳児保育園
令和6年 4月1日

進級おめでとうございます

活気あふれた空気の中、新年度がスタートしました。子ども達がおいしく楽しく給食を食べて、食に興味を持ってもらえるように、安全で安心な給食を愛情込めて作ります。

生活リズムをととのえましょう♪

毎日を元気に過ごすために、「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムをととのえましょう。



☆早起きをする

早起きをして、朝ご飯をしっかりととりましょう。朝の光を浴びて気持ちよく1日のスタートを迎えましょう。

☆朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べるとエネルギーがいきわたって、体が目を覚まし体温も上昇して、元気に活動ができるようになります。

☆昼間は動く・遊ぶ

元気に動くことで、おなかが減り、食事もしっかりとることができます。

☆早く寝る

ヒトは、生後4ヶ月くらいから夜寝ているときに成長ホルモンが集中的に分泌されるようになります。4～6歳ごろからは、寝ついてすぐ深く眠っているときにたくさん分泌されるようになります。

食事はマナーよりも、楽しさ優先で

食事は、楽しく食べることがいちばんです。0～2歳児はまだ、マナーは二の次で大丈夫です。大人と一緒に食事でも、和やかに会話をしながら食事を楽しみましょう。

食べこぼしが気になる場合は、テーブルの下にシートをひいてみましょう。



=給食室より=

給食で初めて食べる食材はありませんか？

食物アレルギーは、乳児がもっとも多く発症しやすく、年齢が上がると共に減少しますが、中には学童期以降にアレルギーを発症する場合があります。

今まで、ご家庭で食べたことのない食材が給食で使用されていることがありますので、献立表の食材をチェックしていただき食べたことがないものがありましたら、ご家庭で体調の良いときに食べてみてください。