



4月の給食だより

南通りすこやか保育園 4月2日発行
 栄養士 工藤 礼喜子

ご入園・ご進級おめでとうございます。暖かい日が少しずつ増え新しいお友だち、環境の変化に子ども達は期待に胸を膨らませていることでしょう。給食室では子ども達の健康を考え、安全でおいしい給食作りに励んでいきたいと思ひます。また、色々な食材や味に慣れ親しんでもらえるよう工夫して好きな食べ物が増えるように、食育活動に力を入れていきたいと思ひますので、一年間どうぞよろしくお願ひします。



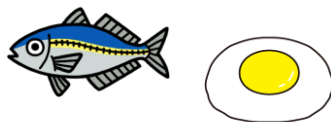
楽しく食べて健康に!

●よく噛んで食べさせるには?.....噛む動作を子どもに見せましょう
 「よくか噛んで」と言っても、子どもにはまだその言葉が理解できない場合があります。子どもは大人のマネが大好きです。大人が「噛む」を実演して伝えましょう。

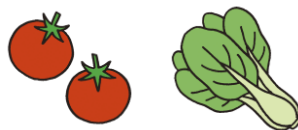
●食べ物やその働きに興味を持たせるには?.....一緒に買い物を楽しみましょう
 「山積みの野菜の中からおいしそうなものを選ばせる」「嫌いな物をあえて選ばせる」など買い物は子どもも興味津々!ゲーム感覚で肉・魚・野菜などを色分けして栄養を考えたり、食事作りや盛り付けを手伝ってもらうなども効果的です。



主食
熱・力のもとになる



主菜
体を作る



副菜
体の調子を整える

《三食以外に、一日の中で牛乳や果物を適量食べるとより栄養バランスが良くなります》

給食のひととき



★たんぼぼ★

はじめての保育園で、最初は環境に慣れる事でいっぱいいっぱいかも知れません。日々様子をよく見て、一人一人に合った離乳食を保護者の方と先生と相談しながら提供していきたいと思ひます。



★すみれ★

スプーンもコップも昨年よりもとても上手になりました。指をさして「次あれ食べたい!」「あれが欲しい!」など意思表示も多くなり、短い言葉を話す子どもも増えてきました。自分で手や口を拭いたり、エプロンを外したり、食べる以外の身の回りの事も少しずつ練習していきましょうね。



★ちゅーりっぷ★

新しい2階のお部屋になり、すべてが新しい環境になりました。昨年後半から箸の練習をしたり、一人ずつおぼんを使って食べたりちゅーりっぷさんになる準備をしてきました。給食以外にも慣れる事が多く大変ですが、子ども達の元気を食で支えていきたいと思ひます。



★ばら★

昨年からはよく食べてくれている新ばらさん。箸やフォークの持ち方も「こう?」と自分から確認している姿が見られます。まだ途中で遊び始めてしまったりする子どもいますが、年中・年長のお兄さんお姉さんを見習って良い所はマネして覚えていけたらいいですね。



★ひまわり★

食べこぼしもずいぶん少なくなってきた新ひまわりさん。お当番以外のお友だちもお手伝いしたり、自ら進んで行動する姿が見られます。ばらさんの見本になるように毎日の流れをきちんと出来るようにしていきましょうね。



★さくら★

いよいよ最年長クラスになった新さくらさん。改めて姿勢よく食べる・三角食べを覚えるなど基本的な事と、これから取り組む事を全員でしっかり身につけて皆のお手本になれるよう頑張りたいと思ひます。



元気もりもり! 朝ごはん!

新年度のスタートは大人も子どもも生活が変わり、疲れやすい時期です。この時期に一番大切な「生活リズム・早寝早起き・朝ごはん」を心がけていきましょう。小さな子ども達にとって、朝ごはんは午前中の運動量・集中力に大きく影響します。小さなおにぎりや具たくさん味噌汁など、ひと工夫で栄養も満点です。



