



ご入園・ご進級おめでとうございます。朗らかな陽気に誘われて、新年度がスタートしました。この時期は、環境の変化で疲れやすくなる季節です。朝ご飯をしっかりと食べて、元気に登園しましょう！給食室では、子ども達の健やかな成長の為、栄養のバランスを考えながら安全でおいしい給食となるよう頑張っていきたいと思っています。一年間どうぞよろしくお願いたします。

☆ きちんと噛む習慣をつけよう ☆

現代は軟らかい食べ物が多く、「かめない子」と「かまない子」が増えています。かめなくて口の中に食べ物をため込む子、逆にかまずに飲み込んでしまう子など、かむことが苦手な子が増えているのです。よくかんで食べると、肥満を防ぐ、味覚の発達を促す、発音がはっきりする、歯の病気を防ぐ、胃腸の働きを促進するなど、よいこといっぱい！しかし、乳歯が生えそろう前の3歳児のかむ力は、大人の5分の1ですから、硬すぎる物は食べられません。かむ回数を増やす根菜類や海藻・いも類などを取り入れるとよいでしょう。



☆ 南通りすこやか保育園の給食について ☆

- 0歳児の給食（離乳食）
乳児期は、体や口腔機能の発育・発達において個人差が大きい時期です。保育園では、基本的に食べたことのある食べ物を提供し、家庭と連絡を取りながら個々の成長に合わせて進めていきます。
- 1～2歳児の給食
保育園の給食は、子どもたちが1日に必要とする栄養のうち、おやつを含め、50%程度摂取できるようにしています。
- 3歳以上児の給食
保育園の給食は、子どもたちが1日に必要とする栄養のうち、おやつを含め、45%程度摂取できるようにしています。
- 食物アレルギーのあるお子さんの給食
主治医から規定の診断書でご提示いただいたものを元に個別で対応させていただきます。
- 給食のイベント
お誕生会日会や様々な行事に合わせた給食やおやつを予定しています。食べるだけではなく、見ても楽しめる内容となるように工夫した献立を取り入れていきたいと思っています。
- 玄関前の廊下に毎日の給食の写真を掲示しますのでご覧ください。

