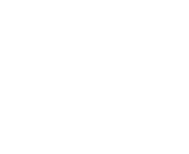




給食たより



ご入園おめでとうございます！

新しい年が始まりました。環境が変わるこの時期は緊張や不安から体調を崩しやすくなる時でもあります。睡眠をしっかりととり、朝ごはんを食べて1日を元気に過ごしましょう。

園の給食について

サンデルケースの中に、今日の給食を展示しています。お迎えにいらした時にご覧いただき、お子様との会話で「今日の給食」がご家庭の話題の一つになれば幸いです。



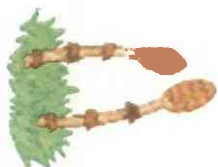
しっかりと朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」一日の始まりのエネルギースourceです。毎日、元氣よく健康な日々を過ごすために欠かすことができません。睡眠中に休んでいた脳や体を目覚めさせる役割があります。朝ごはんを食べないと、ボーとしたり、イライラしたり。一食で多く食べられない子どもには朝ごはんは大切な栄養源です。朝ごはんをしっかりと食べられるように早く寝て、早起きをする生活習慣を。

栄養を摂るだけじゃない！

朝ごはんを食べるとこんないいことがあります
 体が目覚め、朝から元気！
 血流がよくなるから体温があがる
 快便
 脳に栄養が届く
 のでしっかりと園生活が楽しめます！

給食室では、安全な給食を安心して食べて頂けるよう衛生面に充分配慮し、また、美味しく食べてもらえるように愛情をたっぷり注いでいます！栄養のパラソスと季節感の成長の一翼を担えるよう精一杯努力して参ります。



身につけたい 食事のマナー

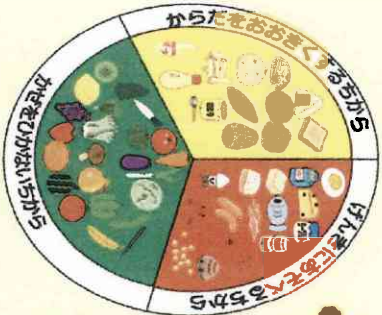
食事の前は手を洗う

食べ物を食べる前には手を洗う習慣を身につけましょう。ご家庭でも正しい手洗いができるようなお声掛けとお手本を見せてあげてください。

食事空間が清潔だと気持ちのいい食事時間を過ごすことができますし、食中毒などの衛生面からも安心です。



幼児期は生活習慣の基礎を築く大切な時期です。「早寝早起き朝ごはん」で生活リズムを整え、楽しい園生活を送りましょう。



黄色の仲間を食べ物を食べると エネルギーになって体を動かすよ！

赤色の仲間を食べ物を食べると 血や肉になって体を作るよ！

緑色の仲間を食べ物を食べると 体の調子を整えて病気をしないよ！

