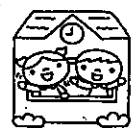
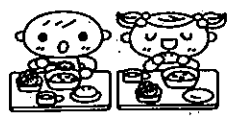




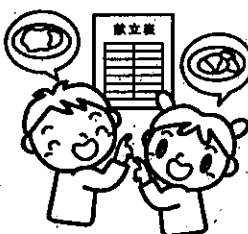
4月の食育だより



ご入園・御進級おめでとうございます！
 いよいよ新年度がスタートします。楽しい給食、始まりますよ！
 新しい環境に慣れるまでは、緊張や不安もあり、給食も進みにくいかもかもしれません。
 4月はお家でも食べ慣れた献立を考へていますが、ゆっくりあせらずに見守ってあげてくださいね。
 園では栄養面を考へた旬の食材たっぷりのおいしい給食や食育を進めていきます。
 ご家庭と食事内容を共有しながら、お子さんの健康を守っていきたく考へています。



知っておいてほしい！園の給食



献立表・食育だより
 毎月「献立表」をお配りします。食べたことがない食品は、ご家庭で事前に食べて、アレルギー症状がでないことを確認してください。
 完全給食の日や行事食も記載します。
 毎月発行している「食育だより」にも食に関する情報やレシピが満載です！

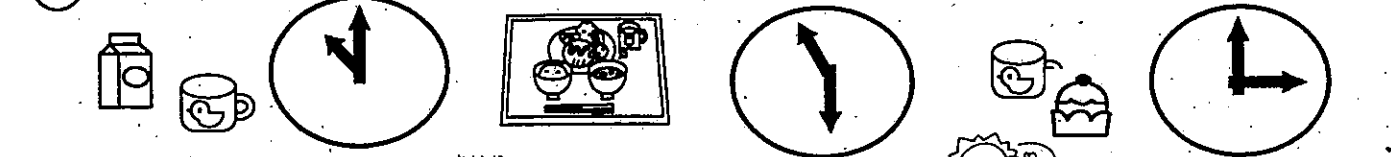
ぜひ読んでください。

園給食について

- ◆乳児（0～2歳）：完全給食で午前中に牛乳を飲みます。
- ◆幼児（3～5歳）：副食給食（おかずのみ）です。水曜日は完全給食になります。
 ・お家からご飯を持ってきてください。（ご飯の目安量は「110グラム」です）
 ・ご飯が必要な日は献立表の日付に○をつけています。

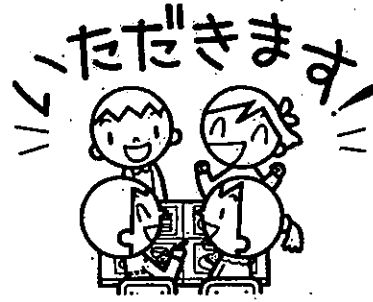
子どもの食事時間

- ◆午前・おやつ 10:00
- ◆昼食 11:30
- ◆午後・おやつ 3:00



※午前のおやつは0～2歳児のみです。
 子どもの発達には規則正しい生活リズムが必要です。
 その基本となるのは食事時間です。
 「朝ごはんは元気にスタート！」

※裏面もぜひごらんくださいね！



園ですすめる楽しい「食育」！

- ①元気がからだを育てる！
- ②豊かなこころを育てる！
- ③食べ物を作ったり選んだり料理したりする力を育てる！



楽しい経験が子どもの食欲を導きます

♪たくさん遊ぶ 体を動かす		♪自分で作る お友達と一緒に料理する	
♪野菜を育てる 収穫する		♪お友達と一緒に食べる おいしそうな顔を見る	

園では「食を営む力が育つように」、「食べることを楽しみ、食事を楽しみあう子どもに成長するように」、「食環境への意識や感謝の気持ちが育つように」、食育を進めます。
 ※感染症対策を行い、実施します。

1にちをげんきにすごそう！

1にちをげんきにすごすために、3つのことをこころがけましょう

<p>すききらいしないで なんでも食べる</p>	<p>げんきにからだを うごかして、あそんだり スポーツなどをする</p>	<p>はやね・はやおきをして ぐっすりねむる</p>
------------------------------	-----------------------------------------------	--------------------------------



えん こんだてひょう しよくわ
園の献立表は「3色分け」をしています

食べものには、それぞれに役割があります。赤・黄・緑の3つをそろえて食べましょう。
献立表も3つのグループ(赤・黄・緑)に分けていますので、お子さんと一緒にチェックしてみてください♪



もりもり力がでる食べ物
おもにエネルギーになって、
体を動かすものになります。

「あか」ちゃん
のなごま

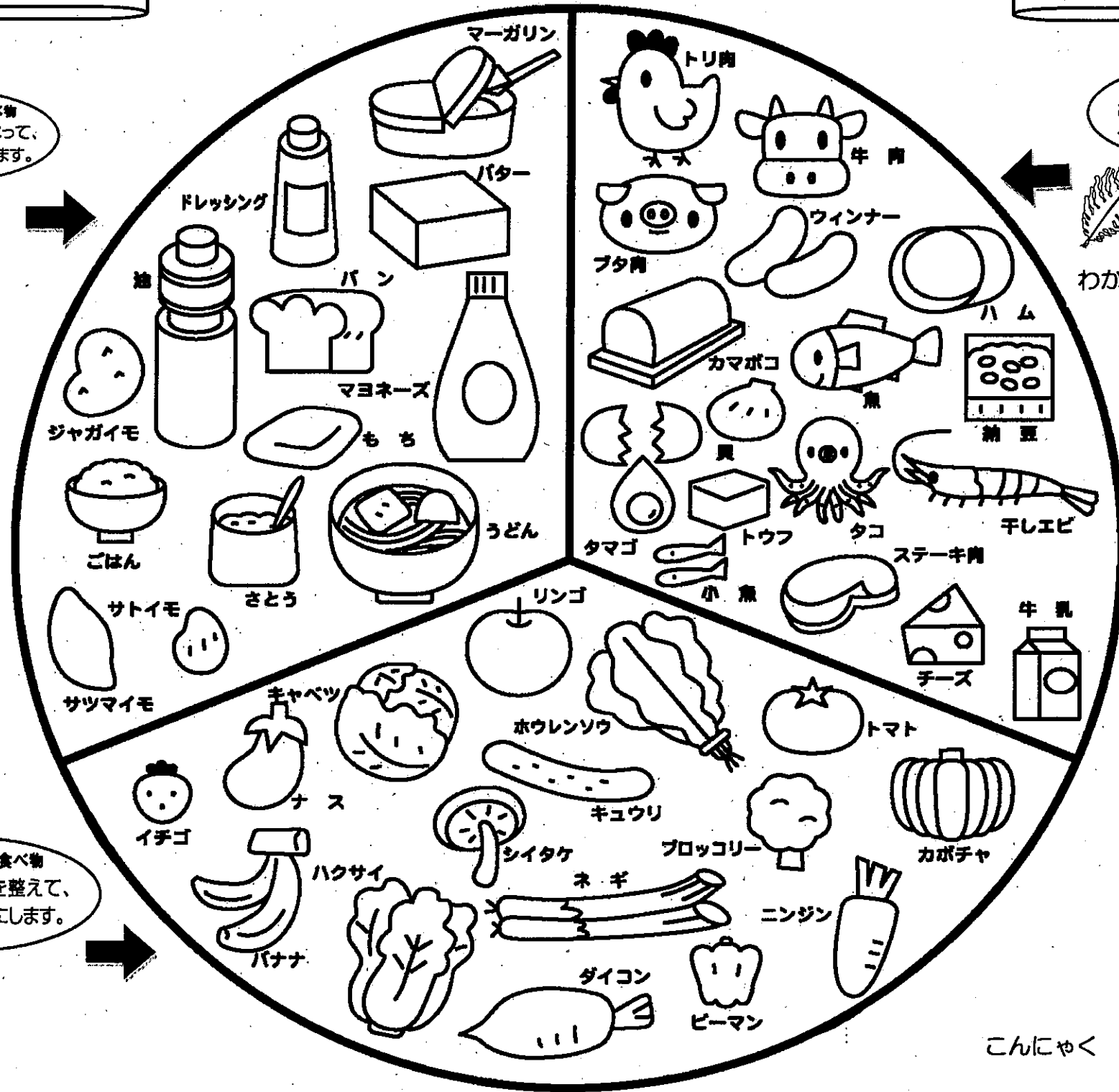


かわいくいろを
ぬってあげてね!

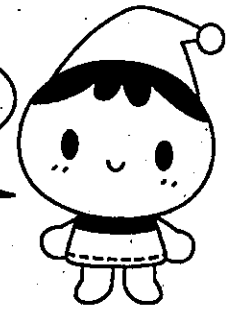


元気な体になる食べ物
おもに体の調子を整えて、
病気をしないようにします。

「みどり」ちゃん
のなごま



ぐんぐん大きくなる食べ物
おもに血や肉になって、
体を作るものになります。



「あか」ちゃん
のなごま

※海藻(わかめ・ひじき・こんぶなど)は、骨を丈夫にするカルシウムを多く含んでいるので、体を作る「あか」のグループに入れています。

※こんにやくは、食物繊維が多くおなかの掃除をしてくれるので、体の調子を整える「みどり」のグループに入れています。

こんにやく