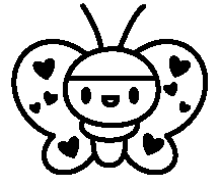




給食だより 4月

ご入園、ご進級、おめでとうございます

春光のうらかな日となり、新生活に胸を躍らせていることと思います。健康な心と体を育む手助けができるよう、おいしい給食をご提供させていただきます。



● 朝起きたときはエネルギー不足です



寝ている間も脳は働いているため、朝起きてすぐは、脳のエネルギー源のぶどう糖が不足しています。そのため、朝ごはんは脳のエネルギー源やさまざまな栄養素を補給する必要があります。朝ごはんは、活動のためのエネルギー源になるほか、睡眠中に下がった体温を上げて体を眠りから覚ましたり、血糖値を上げたり、朝の排便習慣につながったりする効果があります。



● 朝ごはんを食べる時のポイント

1) 毎日食べる習慣を

ごはんやパンなどの主食に卵や野菜のおかずを基本形にした朝ごはんにすると、栄養のバランスが取れます。

2) 毎日同じ時間に食べる



毎日同じ時間に食べることで、おなかがすくリズムができます。早起き、早寝をして朝ごはんの時間を確保しましょう。



3) 誰かと一緒に食べる

誰かと一緒に食べることで、より食欲が湧きます。コミュニケーションをとりながら、食事をしましょう。食事の作法を教える機会にもなります。

● 食べるのに時間がかかる時は

まずは原因を確かめます。楽しく会話をしながらよく噛んで食べている場合は、おとなも一緒に食事を楽しむゆとりが必要です。ながら食べをしていたら、食事に集中できる環境をととのえ、よく噛めていない場合は、食材を発達に合ったかたさにします。



今月の給食



4月は給食が机の上に並んだ時にわくわくできるよう、魚のフライやたこ焼き、汁ものに入るなどと、見た目にも楽しい形のものにしています。また、野菜の切り方もいつもより少し小さめにしたり、魚のおかずは骨を抜いたものや骨ごと食べられるものを使用して少しでも食べやすいように工夫しています。

初めて給食を食べる子どもたちも給食の時間が楽しみになってもらえたらうれしいです。