



令和5年 4月号

森川保育園

食育だより



ご入園・ご進級 おめでとうございます！

新しい環境での生活が始まりました。

新入園の皆さんは、大勢の子ども達との集団生活や、みんなで食べる給食やおやつなど新しい体験の連続です。園では、お子さんの成長に合わせた栄養をとることはもちろん、楽しい食事の雰囲気づくりをとおして、食を楽しみ、大切に作る心を育てる「食育」も取り入れていきます。

「園での食事が待ち遠しい！楽しい！」という気持ちにつながるよう進めていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひいたします。



朝ごはんを食べて1日をスタート



元気の源・朝ごはん



1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切です。



血糖値を上げて
脳にエネルギーを

噛むことで
脳が目覚める



体温をあげることで
体が活動的に



胃腸が活発になり
便秘解消に

1日の食品数が増える

お弁当について

毎月のお弁当会をととても楽しみにしている子ども達。朝早くからのお弁当作りいつもありがとうございます。みんなでおいしくいただくために、ご協力をお願いします。

🍷丸い形の食材は半分にカットしてください。
(例えば・ミートボール、プチトマト うずらの卵など)

🍰デザートは果物でお願いします。
(ゼリー・こんにゃくゼリー・プリン・ケーキ類)

果物以外を持ってきた場合、あげることができません。

🚫ピックの使用はさけましょう。
子ども達の安全を考慮し、事故のない様にするための お願いとなっています。
ご理解・ご協力よろしくお願ひします。

