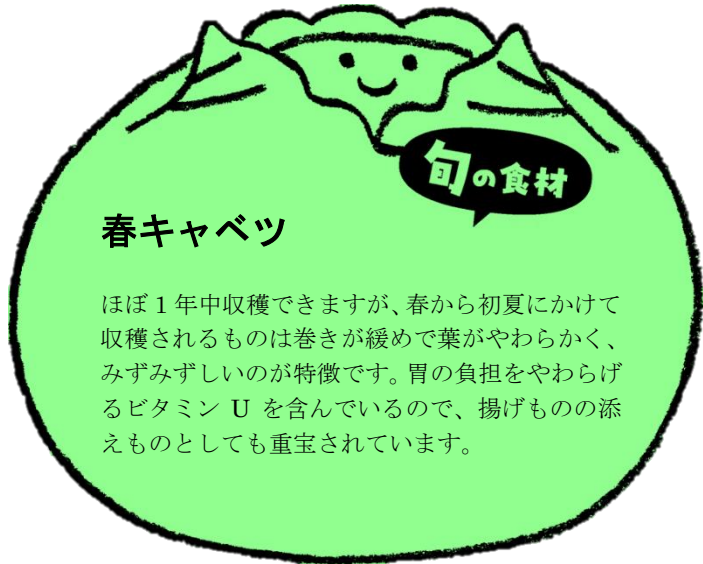




ご入園・ご進級おめでとうございます！

色とりどりに咲く花々と共に、登園する子どもたちを迎える季節となりました。今年度も食に興味を持ってもらえるような食事の提供・食育を行ってまいりますのでどうぞよろしくお願いたします。

4月は保育園の味に慣れてもらえるよう、食べやすく親しみのある味付けのメニューを多く取り入れました！お楽しみに♡



春キャベツ

ほぼ1年中収穫できますが、春から初夏にかけて収穫されるものは巻きが緩めで葉がやわらかく、みずみずしいのが特徴です。胃の負担をやわらげるビタミンUを含んでいるので、揚げものの添えものとしても重宝されています。

🌸 今月の行事食 🌸

1日(月)進級お祝い行事食

今年度最初の給食は、進級のお祝い行事食です🌟
たけのこや菜の花など、旬の野菜を取り入れた色鮮やかな献立になっています♪

16・30日(火)みそチーズ焼きおにぎり

新メニューです！みそを塗って香ばしく焼いたおにぎりに、とろけるチーズをのせます😊

<4月の平均エネルギー栄養量> 🦋

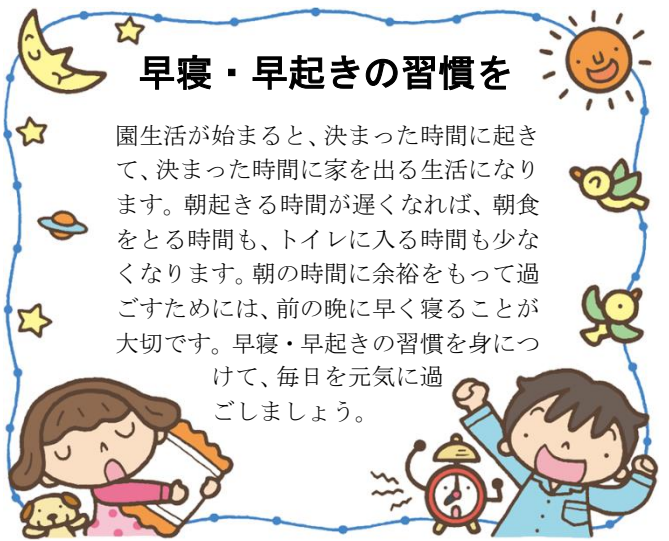
乳児クラス (あひる・すずめ)

約 489 Kcal

幼児クラス (ひばり・はと・つばめ)

約 537 Kcal

を、給食とおやつから
摂取できるようにしています。



早寝・早起きの習慣を

園生活が始まると、決まった時間に起きて、決まった時間に家を出る生活になります。朝起きる時間が遅くなれば、朝食をとる時間も、トイレに入る時間も少なくなります。朝の時間に余裕をもって過ごすためには、前の晩に早く寝ることが大切です。早寝・早起きの習慣を身につけて、毎日を元気に過ごしましょう。

子どもの食の「困った」をどうする？

👉 食べるのが遅い

子どもが食べるのが遅いといせかしてしまいがちですが、まず大事なことは、食事を楽しめる時間にあることです。子どもだけでなく大人でも、緊張すると食が進まなくなります。「早く食べなさい」といつも叱っていると、その雰囲気ですますます食べられなくなってしまう可能性もあります。子どもによって食べる量や早さは個人差があるので、その子が食べられる量を用意するのも大切です。

子どもが集中できるのは20分から30分。「時計の長い針が6のところまでに食べようね」など時間を区切るといいでしょう。また、子どもが食事の時間におなかがすいていない、集中できていないことも考えられます。おやつを食べすぎていないか、十分に体を動かしているか、食事中にテレビがついていないか、食卓におもちゃやスマホなど子どもが気になるものを置いていないかなど、生活を振り返ってみるのもおすすめです。

