



＊今月のテーマは「園の給食に慣れる」です。

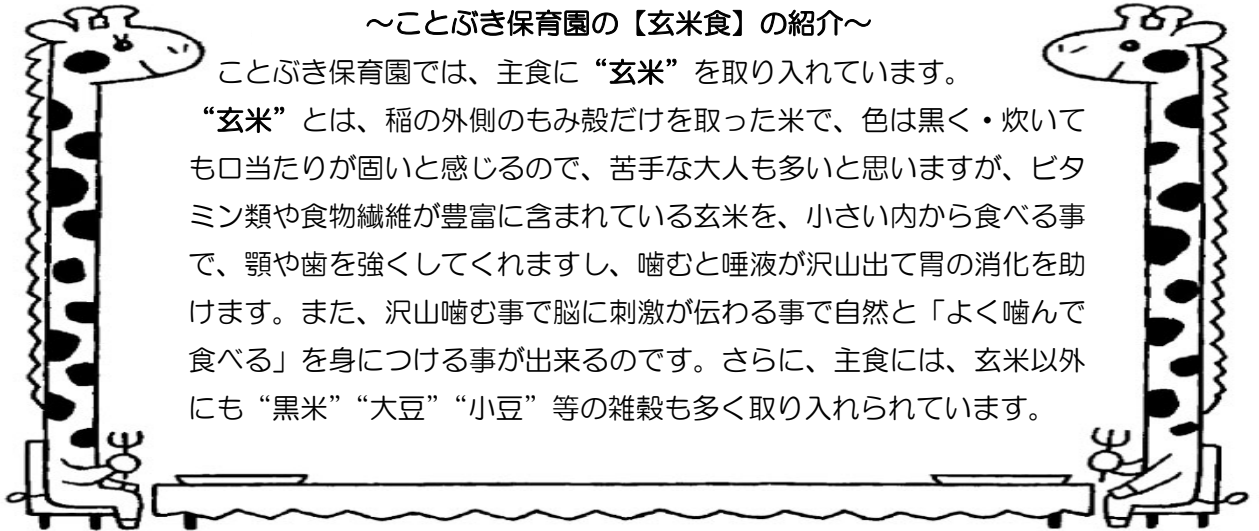
進級・そして入園おめでとうございます。

新入園児のお友達の中には、“初めての給食”で、食べ慣れない食材もあるとは思いますが、それぞれの月齢にあった分量と進め方で、少しずつ“給食”に慣れてもらえたらと思います♪

～ことぶき保育園の【玄米食】の紹介～

ことぶき保育園では、主食に“玄米”を取り入れています。

“玄米”とは、稲の外側のもみ殻だけを取った米で、色は黒く・炊いても口当たりが固いと感じるので、苦手な大人も多いと思いますが、ビタミン類や食物繊維が豊富に含まれている玄米を、小さい内から食べる事で、顎や歯を強くしてくれますし、噛むと唾液が沢山出て胃の消化を助けます。また、沢山噛む事で脳に刺激が伝わる事で自然と「よく噛んで食べる」を身につける事が出来るのです。さらに、主食には、玄米以外にも“黒米”“大豆”“小豆”等の雑穀も多く取り入れられています。



★楽しい園生活を送る為、家庭での協力願い★

保育園で元気に活動する為には、早寝早起きをして朝しっかりと食事をとって、寝ぼけている体を目覚めさせる必要があります♪朝食が遅いと、せっかくの給食の時間にお腹が空かず、生活のリズムも崩れてしまう事があります。ですので、毎日朝食をしっかり取り元気に登園できる様にお願ひ致します♡

また、0・1・2歳児（めだか組～うさぎ組）クラスでは、“朝のおやつ時間”がありますので、出来るだけ9時までに登園お願ひ致します。



園での食事時間



❖ 0,1歳児クラス…11:00



❖ 2歳児クラス…11:20



❖ 3歳児クラス…11:30



❖ 4歳児クラス…11:40



❖ 5歳児クラス…12:00



『離乳食』って何だろう？



「離乳」とは、これまで母乳やミルクだけを飲んでいた赤ちゃんが、母乳以外の食べ物少しずつ食べられるようになっていく過程を言います。



初めは果汁などの液体、それから流動状⇒半固形食⇒固形食へと移行していきます。それに併せて赤ちゃんの機能も発達していき、飲み込む事から噛む事が出来る様になっていきます。



離乳食時期は、舌やあごを動かして、飲み込んだり噛んだりする事を覚えますが、この動きは“言葉を話す準備段階”でもあるので大事とされています♪

