



❖今月のテーマは「園の給食に慣れる」です。

入園・進級おめでとうございます。

子どもたちが普段、園でどんなものを食べているのか、保護者の皆様もぜひ献立表をチェックしたり、玄関先に展示されている給食をご覧になられてください。「何が美味しかったかな?」「いっぱい食べられたかな?」など子どもたちに声掛けすることで、食への関心も高まることでしょう。

☆保育園の給食☆

給食では、「昼食+おやつ」を提供しています。

和食を中心とした献立で、主食（ごはん）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品等を主とするおかず）、副菜（野菜を中心とするおかず）の組み合わせを基本としています。



☆玄米ご飯について☆

ことぶき保育園では、3歳児クラスから心も身体も健やかに育つように、主食に“玄米”が提供されています。玄米食のなかには、黒米、もちきび、はと麦、小豆なども含まれています。初めは苦手な子も多いですが、「よく噛んで味わう」ことで唾液が沢山出て消化を助けてくれたり、脳への刺激を与えたりといいこと尽くめです。



☆給食を美味しく食べるには…

朝食を欠食することで、空腹状態が続き食欲が低下して美味しく給食を食べられないことがあります。朝食抜きは午前中の活動にも影響しますので、必ず食べてから登園するようにしましょう。

※0・1・2歳児クラスは「朝のおやつ」もあります。できるだけ9時までに登園しましょう。

◎ことぶき保育園では、5月に「ピーマン植え」、9月に「ネギ植え」を行っています。実際に植物を育て、収穫する喜びを味わう良い機会になります。特にピーマンは収穫後調理してもらい給食で頂くこともあります。

