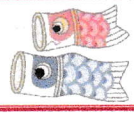
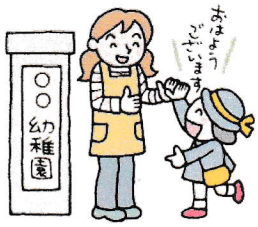


給食だより

令和7年　5月　1日
認定こども園　深江幼稚園



新年度がスタートして一か月が経ちました。新しい教室や初めての制服、体育教室、英語など戸惑う事がたくさんの中で、こども達は楽しみながら挑戦しているようです。新しいお友達も増えてきました。
自分のお弁当箱でご飯を食べるようになったりなど、こども達にとっての大きな変化を見守り、導いていけるようになりたいと思っています。
連休中は感染や怪我に気を付けてお過ごしください。

ご飯・お弁当についてのお願い

★家庭からのご飯について

気温がグンと上がり始めました。家庭からのご飯ですが、保冷剤の使用をお願いします。
きりん・うさぎ組のこども達は包んだお弁当を保冷バックに入れるようにお願いします。

★自由登園時のお弁当について

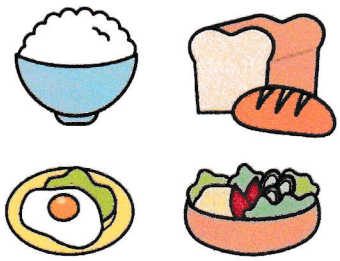
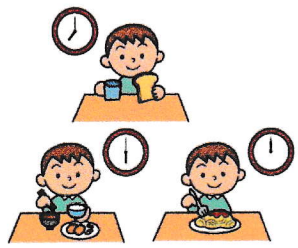
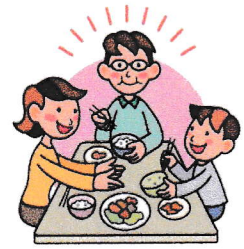
入園式の時にひよこ組でお話しましたが、こども達はミニトマトやブドウなど丸くツルんとしたものは、噛み潰しにくくそのまま飲み込んでしまう心配があります。
四等分するなどの工夫をお願いします。（三歳以下のこども達には枝豆も危険です）
また、ピックも飲み込んだり、遊んで怪我する可能性もあります。
オムライスやチャーハンは箸では食べにくいのでスプーンを持たせてください。

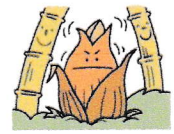
朝ごはんの大切さ

朝起きた時はエネルギー不足です！

寝ている間も脳は働いてるため、朝起きてすぐは脳のエネルギー源のブドウ糖が不足しています。そのため、朝ご飯で脳のエネルギー源や様々な栄養素を補給する必要があります。朝ご飯は活動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	② 毎日同じ時間に食べる	③ 誰かと一緒に食べる
		
ご飯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、栄養のバランスがとれます。 ・ 自分のペースでOKです！	毎日同じ時間に食べることで、おなかがすくリズムが出来ます。早起き、早寝をして朝ごはんの時間を確保しましょう。 ・ 生活リズムが整うと穏やかに過ごせるようです。	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しましょう。食事の作法を覚える機会にもなります。 ・ 園での事も聞いてみては？

★ たけのこご飯食べました！

★ 4/25（金）にきりん組は先生、家族と一緒にたけのこ掘りに行きました。
28（月）にはきりん組さんが掘ってきた、たけのこでたけのこご飯を皆で食べました