

# 給食だより

2025年4月  
本分保育園

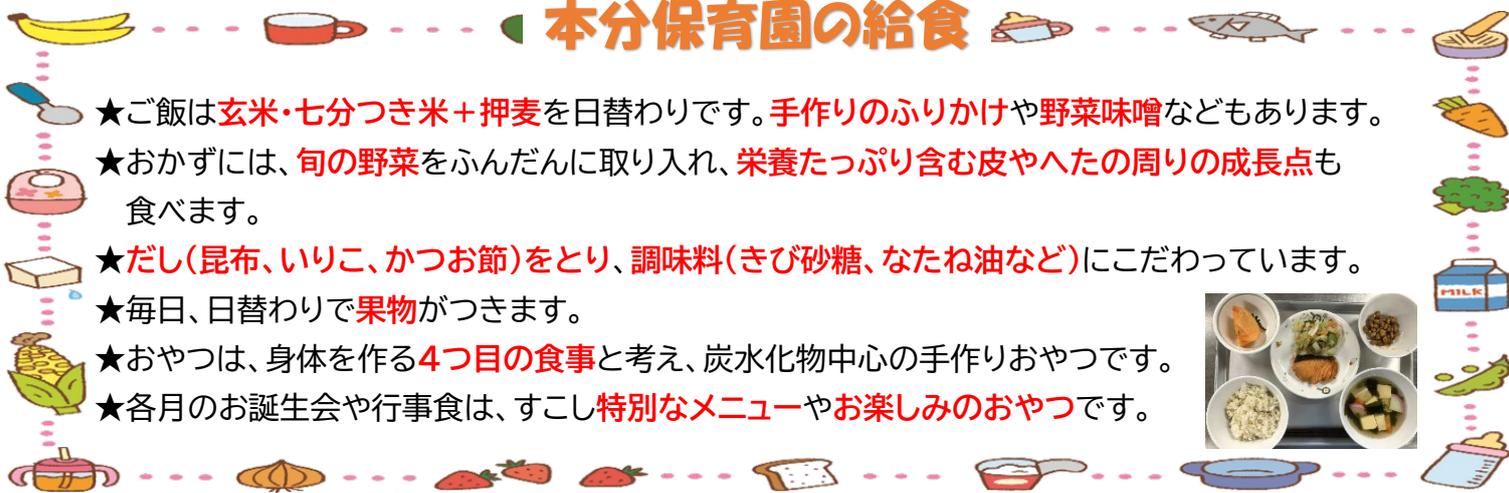
ご入園・ご進級おめでとうございます\*

新しい環境にドキドキワクワクしている子どもたちが、毎日元気いっぱい過ごせるよう、安全で、美味しい給食を提供していきたいと思ひます。

給食だよりでは、給食の様子や行事食、レシピなど載せていきたいと思ひます。

よろしくお願ひいたします。

## 本分保育園の給食



★ご飯は**玄米・七分つき米+押麦**を日替わりです。**手作りのふりかけ**や**野菜味噌**などもあります。

★おかずには、旬の野菜をふんだんに取り入れ、**栄養たっぷり含む皮やへたの周りの成長点**も食べます。

★だし(**昆布、いりこ、かつお節**)をとり、調味料(**きび砂糖、なたね油**など)にこだわっています。

★毎日、日替わりで**果物**がつかます。

★おやつは、身体を作る**4つ目の食事**と考え、炭水化物中心の手作りおやつです。

★各月のお誕生会や行事食は、すこし**特別なメニュー**や**お楽しみのおやつ**です。



### 基本はここから! 早寝 早起き 朝ごはん

新年度を迎え、新しい生活が始まりました。子どもたちが、はつらつとした毎を送るためには「早寝・早起き」で生活リズムを整え、毎朝きちんとごはんを食べることが大切です。気持ちよく目覚め、落ち着いて朝ごはんがたべられるよう、習慣をつけていきたいですね。

#### 早寝の役割



0～2歳児は14～16時間、3～5歳児は11～13時間の睡眠が必要と言われます。この間、子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割も。同じ睡眠時間でも、早寝のほうが質がよいと言われます。

#### 早起きの役割

早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。



#### 朝ごはんの役割



朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも満たされるので、子どもは日中、満足するまであそびに没頭できるでしょう。そして、目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質のいい眠りにつながります。

#### どうしても朝ごはんが進まないときは・・・

主食(おにぎり、パンなど炭水化物)+果物でも大丈夫です。**主食は欠かせません。**

もし、栄養的に不安ならパンをピザトーストやおにぎりにチーズ、ごま、鮭フレークなど混ぜ混むといいですよ。又は、味噌汁やスープなどでもいいですね。

**朝ごはんを食べるという習慣を**

身につけましょう。