

ご入園、ご進級、おめでとうございます。新しいお友達を迎え、いよいよ新年度のスタートです。保育所では一人ひとりの状況に合わせた離乳食の提供やアレルギー対応食など、全園児の安心安全な給食の提供に努めてまいります。また、楽しくおいしく食べてもらえるように各種行事食なども取り入れながら、お子様の健やかな成長を見守っていきたく思います。今年度もよろしくお願いいたします。

3歳・4歳(5歳)児クラスは、  
主食となる米飯またはパンの  
持参をお願いいたします。

毎月の献立表を参考にして、米飯またはパンをご持参ください。米飯の目安量は子ども茶碗に1杯程度(約100g)ですが、お子様の食べきれぬ量に応じて入れてあげてください。ふりかけ等の味付けはご遠慮ください。パンの場合は、食パンかロールパンにし、菓子パンや調理パンはご遠慮ください。

温かい米飯をお弁当箱に入れてから  
すぐにフタを閉めると蒸気がこもり傷み  
やすくなりますのでしばらく冷ましてから  
フタをお閉めください。

米飯を入れる弁当箱はどのような形でも  
構いません。お子様が開け閉めしやすいもので  
お願いします。



## 【保育所での食育活動について】

食育は生きる上での基本とされ、子どもの心身の成長や豊かな人間性を育む大切な取り組みです。保育所では一年を通して下記のような様々な活動を予定しています。

- ・野菜を植えたり、水やりをしたりして、育てる楽しみや難しさを学ぶ。
- ・野菜を収穫して食べることで、収穫の喜びや旬の食べ物のおいしさを感じる。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつや皿、箸の使い方などを日々の給食時間の中で学び、基本的な食事マナーを習得する。
- ・クッキングを通して自分で作る楽しさや喜び、達成感を知る。
- ・食に関するクイズやお話を行い、食への興味や知識を深める。 など

活動時にはエプロン等のご準備などご協力いただくこともありますのでよろしくお願いいたします。

## 子どもの成長に大切な朝ごはん! 毎日食べて3つのスイッチをオンにしましょう!

### ①脳のスイッチ

脳は眠っている間も常に動いてエネルギーを消費しています。朝ごはんを食べることで脳のエネルギー補給をしましょう。

### ②体のスイッチ

朝ごはんを食べると体温が上昇し、体も脳も活動を始めます。朝ごはんを食べて体を目覚めさせましょう。

### ③腸のスイッチ

朝、空っぽの胃に食べ物が入ると胃から腸へ信号が送られて便を送り出そうと動き出します。朝ごはんを食べて排便を促しましょう。