

給食だより

平成29年4月
小倉すくすく保育園

ご入園・ご進級、おめでとうございます

新しく保育園に入ったお友だち、1つクラスが大きくなったお友だち、おめでとうございます！新しい生活にわくわくドキドキしていることかと思ひます。お友達をたくさん作り、楽しいことがたくさんある一年にしたいですね。保育園での給食、おやつは、安全でおいしく作るので、楽しみにしててくださいね！



規則正しい生活リズムを身につけましょう

新しい環境になり、わくわくした気持ちや、不安な気持ちがあると思ひます。生活リズムをきちんと整えて、保育園での生活にも、慣れていきたいですね。

朝から元気に活動するためには、朝食を食べることから始めましょう。そのためには、夜はしっかりと睡眠をとり、朝食を食べる30分前には起きるようにしましょう。これは、体が起きても、消化器官が起きるまでには時間がかかるので、起きてすぐには朝食を食べられないのです。

しかし、朝からしっかりごはんを用意するのは、大変かと思ひます。フルーツや、ヨーグルト、チーズなど簡単に出来るもので、ビタミンやカルシウムを補いながら、バランスよく食べるようにしましょう。

保育園での食事は、野菜をたくさん使っているのて、苦手な子も食べられるようになってくれるとうれしいです。おうちでも、保育園での食事や、日ごろの食事について、おこさまとお話してみてくださいね。

《快食・快眠・快便》

朝ごはんを食べていますか？朝食をしっかり食べると、うんちが出やすくなって、一日を元気に過ごせます。規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体を作っていきますよ！



○簡単朝食メニュー○

《しらすとチーズおにぎり》

・ご飯に、しらすとチーズを細かく刻んだものを入れて混ぜ、にぎる。



《ピザトースト》

・ケチャップをパンに塗り、好きな具材をのせ、焼く。
(例)ウインナー、玉ねぎ、トマト、キャベツ、ピーマン、チーズ、など。細かく刻めば、食べやすくなります。

《バナナヨーグルト》

・ヨーグルトにバナナのスライスを入れて混ぜる。
→スプーンでつぶしても！

(甘さが足りない時は、砂糖を入れても○)



《給食室職員》

しもだて えいこ たかさわ ともこ
よしだ けいこ たなか なおこ
わたなべ あい

安全においしい給食をつくりますので、
よろしくお願ひいたします。

