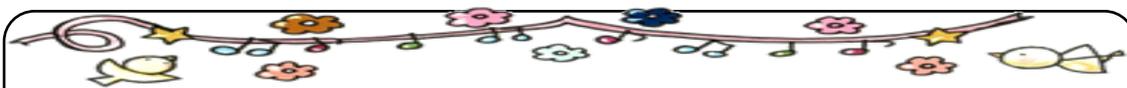


# きゅうしょくだより

令和4年4月

かんのん町保育園



## 献立の紹介

初めて保育園の給食を食べるお子さんが食べやすいように、おなじみの家庭料理を多く取り入れました。

きんぴらごぼう・カレー・肉じゃが・筑前煮・かぼちゃの含め煮・ポテトサラダ 等



## 元気の合言葉「早寝・早起き・朝ごはん」

新年度は環境や生活リズムが変わり、大人も子どもも疲れの出やすい時期です。朝の忙しい中、朝ごはんを用意するのも食べるのも難しい時もあるかもしれませんが、朝ごはんを食べないと午前中元気に遊べなかったり、昼ごはんを早食いするため肥満につながりやすいということもあります。朝ごはんを食べるには30分前には起きる「早起き」、早起きのためには「早寝」といったように『早寝・早起き・朝ごはん』のサイクルが子どもたちの成長のためにとっても大切です。元気で楽しく過ごせるように生活リズムを整えていきましょう。

## みんなそろって「いただきます」「ごちそうさま」

『いただきます』『ごちそうさま』の挨拶は「料理を作ってくれた人、食材を育ててくれた人、運んでくれた人などへの感謝の表現」

「一緒に食べる人がこちよく、楽しく、

おいしく食事をするための思いやりの心」「自然や地球への感謝の気持ち」そんな思いをこめて、小さい子どもたちにもできる一番身近な食育です。家族揃って食事の前後のあいさつを習慣にしたいですね。

