

給食だより

5月

さわやかな風が気持ちいい季節になりました。
新年度がスタートして1ヶ月、園生活に慣れてきた子どもたちの楽しそうな声が調理室にも聞こえてきます。
たくさん遊んで！たくさん食べて！！元気いっぱい過ごしましょう♪

5月の目標：朝ごはんを食べよう



～元気な1日は朝食から～

『早寝・早起き・朝ごはん』の生活リズムは、食事をおいしく楽しく食べ、1日を健康に過ごすために子どもの頃から身につけておきたい「食育」のひとつです。

朝は、お子様の登園準備・ご自身の身支度と忙しい時間帯ですが、みなさん朝ごはんはしっかりと食べていますか？朝ごはんは1日を元気に過ごすために必要なエネルギーや栄養素を確保する大切な1食目です。

朝しっかり食べることで体温が上がり、体の動きが活発になり、脳を目覚めさせて集中力がアップします。

1日の生活を健康で元気に楽しく過ごすためにも『早寝・早起き・朝ごはん』を意識し、規則正しい生活リズムを身につけていきましょう。





園の給食ができるまで



モモキッズの給食は、園内にある調理室で心を込めて
手作りしています。子どもたちは作っている姿を見ることも

でき、トントンと食材を切る音、ジュージュー炒める音、コトコト煮込む
いい匂いが漂い「何作ってるの〜」「いい匂い〜」と背伸びしてのぞいてくる
子もいます。

出来上がった給食は異常がないか、味や大きさは相応しいかなどの
検食を行った後、子どもたちの給食が始まります。

園内に調理室があることで五感(見・聴・嗅・味・触)を毎日身近で
感じながら、おともだちと楽しく給食を食べています。

乳幼児期は様々な体験を通して、心も体も成長する時期です。

園では旬の食材を楽しんだり、行事食・食育など、たくさんの
食体験をします。ご家庭でも色々なおはなしを、してみてください。



～子どもにとって、おやつ役割～

子どもは胃が小さく、消化吸収もまだまだ発達途中です。

1日3回の食事では栄養が十分といえないため、補食・軽食として食事に支障が
でない量のおやつを出しましょう。

市販のお菓子ばかりではなく、子どもと一緒にラップで作るおにぎりや、ジャムを
塗ったサンドイッチなど、時間があるときは楽しく手作りしてみてください。

また、おやつをぐずった時のかけ引きとして使うのではなく、時間を決めて、
手を洗い、テーブルについて「いただきます」と、あいさつをしてから食べる習慣を
つけましょう。

