

# 食育だより



4月 清心保育園  
江島・飯田

新年度が始まりました。子どもたちには毎日元気に遊んでほしいと思います。そのためにはまずは朝ごはんです。朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう。

今年度も子どもたちが給食を楽しみにしてくれるよう頑張りたいと思いますのでよろしくお願いいたします。サンプルケースは5歳児の目安の量になっています。ご家庭での参考になればと思っております。また、レシピが知りたいなどありましたらいつでも声をおかけください。

いただきます

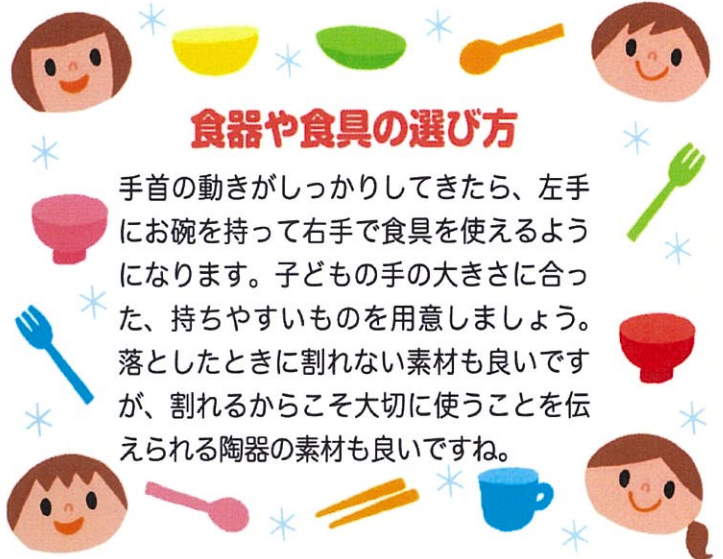
ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



## 食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、左手にお碗を持って右手で食具を使えるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。

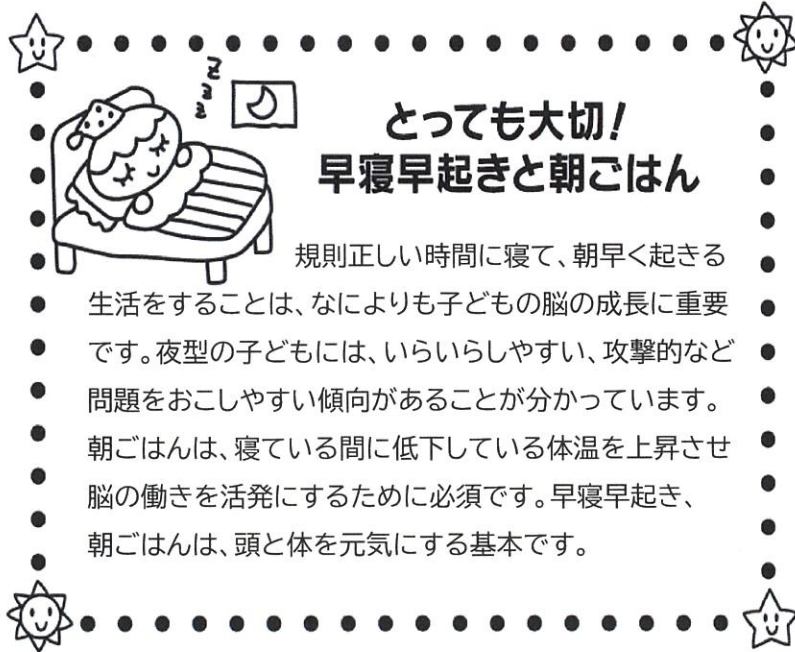


## 朝ごはんを食べると



脳が活発に働く  
体が目覚める  
体温が上がる  
午前中のエネルギーになる  
排便につながる

## とっても大切！ 早寝早起きと朝ごはん



規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をするには、なによりも子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもの中には、いろいろなしやすい、攻撃的な問題をおこしやすい傾向があることが分かっています。朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。早寝早起き、朝ごはんは、頭と体を元気にする基本です。

## 幼児の主食について

基本主食は白ご飯です。おかずと一緒にごはんを食べていただきたいので、白米でお願いをしています。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

(パンの場合は菓子パンではなく、食パンかロールパンでお願いします)

