



# 給食だより

令和6年4月1日 たかおこども園



## ご入園・ご進級おめでとうございます

春風がとても気持ちの良い季節になり、お花見の季節となりました。

新しい環境での生活が始まり、子ども達は不安や緊張でいっぱいだと思います。特に新しく入園する子どもにとっては初めての給食もはじまります。給食には好きなものだけではなく、食べ慣れていないものや苦手なものもでてきますが、調理方法や盛り付けなどを工夫して楽しく美味しく食べられるよう努めていきますので、一年間よろしくおねがいします。



### 朝ごはんて元気にスタート!!

登園して、元気にお友達と遊びながら多くの事を学ぶためには、一日の始まりである朝に心と身体に栄養補給する事が必要です。そのためにも朝ごはんをきちんと摂ることが大切です。

朝ごはんには2つの大きな役割があります。

- 1) 人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠りからの活動リズムを整えること。
- 2) 日中に必要なエネルギーを補給する事。

子ども達にとって、生活習慣の基礎を築く大切な時期です。ご家庭でしっかり朝ごはんを食べて元気に登園してきてください。

## ～ 食育について ～

子どもは記憶力が発達する2歳くらいから食べ物や料理の名前を少しずつ覚えていきます。また4歳くらいになると食べ物の匂い分かるようになり、5歳頃には食べ物や身体にどんな役割をするか理解し、いろいろな味覚を受け入れるようになります。たかおこども園でも食育の時間を設け、年齢に応じて食材や料理、マナーなどたくさんの知識や経験を深め、また、季節の行事食などを通して食育を伝えていきたいと思っています。毎日の献立は、玄関に展示していますので是非ご覧ください。

七夕 ☆七夕ソーメン



お月見 ☆お月見カレー あんみつ



クリスマス ☆ツリーケーキ



節分 ☆鬼っ子ハンバーグ・鬼のパンツクッキー



ひなまつり ☆ちらし寿司 さくらもち



行事食やお誕生日会×  
 ニューは見た目も可愛く工夫し、子ども達も大喜び!  
 今年度も楽しみにしていてくださいね☺