

ご入園・ご進級おめでとうございます。
 子どもたちは、新しく出会うお友達にワクワクドキドキしていることと思います。
 ところで、すべての保育園には調理場があり、作りたての温かくて美味しい給食を毎日食べることが出来ます。
 お子さんが、初めて食べる食材に戸惑うこともあるかもしれませんが、皆で楽しく給食を食べることで、徐々に食べられる食材も増えていくことと思います。
 ご家庭でも、毎月配布する献立表を参考に、「今日何を食べたの?」「どんな食材が入っていたかわかるかな?」など、食を通じてお子さんとの会話を楽しんでください。



必ず朝ご飯! 朝食をとるコツ

新しく年度が始まるにあたり、保護者の方にお願ひがあります。

保育園に登園する前に、お子さんに必ず朝ご飯を食べさせてあげてください。

小さい子どもは大人に比べ、体は小さく一回の食事量が少ない割に、活動や成長のために多くのエネルギーが必要です。大人以上にこまめな栄養補給が必要になります。午後のおやつや、乳児には午前のおやつも提供されているのはそのためです。朝は大変忙しい時間帯ではありますが、お子さんが元気に楽しく一日を過ごすために、朝食の準備をお願いします。

早寝早起きをする

人間は、目覚めてから空腹感を感じるまでに30分程度は必要とされています。心の余裕をもって朝食を食べるためにも、早寝早起きの生活を心がけましょう。



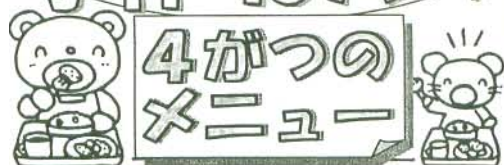
手抜きじゃなくて工夫と言ってね!

前日に準備

朝食作りの時間が無い方は、夕食時に、切ったりボイルしたりした野菜などを、朝食用に冷蔵庫に取り分けておきましょう。みそ汁やスープ、炒め物などに入れば、時間短縮、栄養バランスアップのダブル効果です。

食欲のない子には【寝る前にお菓子などを食べない】【子どもと一緒に楽しく食べる】などのコツがあります。朝食は一日の元気の源です!! 小さい頃から朝食を食べる習慣を身につけることが、健康への第一歩です。

親子で作ろう 手作りおやつ



フルーツ白玉

材料(4人分)と作り方

白玉粉	60g
水	適量
みかん	※好きな果物を
もも缶	お好みで入れ
パイナップル缶	ましよう
※いちごやりんごなどを入れても美味しいです	
砂糖	40g
水	160CC

- 砂糖を水で煮溶かして、シロップを作り冷蔵庫で冷やしておく。
 - 白玉粉に水を加え、耳たぶくらいの柔らかさにこねる。(豆腐をつなぎに使っても美味しいです)
 - 一口大に丸めて茹でる。浮きあがってきたら冷水にとり冷ます。
 - 一口大に切った果物、シロップ、白玉を合わせたら出来上がり!!
- ※ 白玉粉はもち米から作られているので、もちもちして美味しいですよ!!