

給食だより



＊管理栄養士 なかやま＊

園の生活も1ヶ月経ちました。こども達も園の生活に少しずつ慣れて、おかわりをする子も増えてきました。園では野菜をたくさん使いますが、だんだん慣れて残さず食べられるようになってきました。「食べること」が楽しい！と感じてもらえるよう、給食室でもいろいろ工夫をしていきたいと思えます。



おやつ ～なぜ子どもにおやつが必要な？～

子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中ですので3度の食事だけでは必要な栄養が整いません。1日1回（～2回）時間を決め、食事ときまでにはお腹が空く程度の量をあげましょう。

“栄養の補給”、“水分の補給”、“食べる楽しみ”と、おやつの持つ役割は大切で子どもにとってのおやつは『小さな食事』といえます。



おやつを食べることは
“リラックスする時間”でもあります。
おしゃべりしながら楽しく食べて、
大人も心のゆとりを持てる
良いですね☆

おやつが手作りだと
さらに楽しくなります。
手軽に混ぜるだけなどの
簡単おやつは、
子どももお手伝いすることも
できますねっ！



4/28 (金)

こどもの日集会でした♪

この日の献立は...

ごはん、魚の西京焼き、水菜のおかあえ、
えのきのすまし汁、いらごぞう!



こいのぼりをイメージ!
目は干しぶどう、
ウロコはアスパラご
飯をりつけしました☺

ごはんの
おかわり/合です。
ちよとした
あそびごころ(笑)

