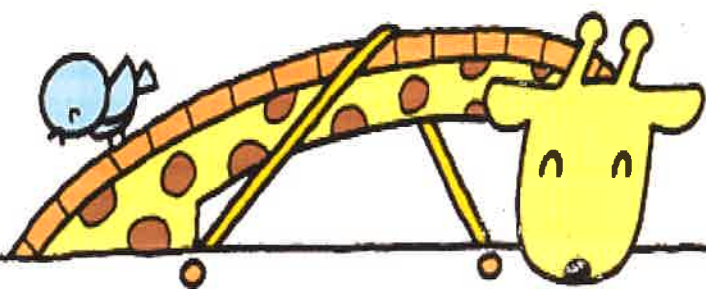


# 4月 給食だより

石原かがやきこども園 水野 路子 柴田 泰子

**入園・進級おめでとうございます。今年度もよろしく願いいたします。**

桜舞う4月。入園・進級したお友達の小さな胸には、新しいお友達や先生・新しいクラスの期待と不安が入り混じっているのでしょうか。みんなが一つずつお兄さん・お姉さんになる第一歩となる今月は今まで園で多く給食に出されているもの・お家でも定番のおかずを献立のテーマにしています。これから1年間を通して、沢山の食材や味付けの幅を少しずつ増やし、味覚や食への興味を持ってもらえる給食にしていきたいと思っていますので宜しくお願い致します。



## 石原かがやきこども園の給食は・・・

★ 石原かがやきこども園の給食はごはんが中心の和風献立がメインです。今日、家庭での食事でも欧米化になっています。きんぴら・酢の物・煮物など、家庭でも作る習慣が減ってきており、子供が食べたことがない、知らないというのが現状です。園ではなるべく和食を食べる習慣をつけ伝統ある食文化の継承のため行事食にも取り組んでいます。ご家庭でも和食を取り入れたり、会話で食材の名前をあげるなどしていただいたら子供たちの食への関心が高まるのではと考えています。

★ 園での栄養目標に準じて、給食とおやつから下記の値を平均で摂取できるようにしています。

以上児・・・約 575kcal

未満児・・・約 490kcal

年齢・成長に合わせて、栄養価等を見直しながら園に見合った食事内容を検討します。

## 理想的な生活リズムを身につけるポイント5

-ポイント1- **早起きをしよう**

朝が遅いと朝食が昼近くまでずれ込んだりするなどの悪循環につながる為、率先して早起きを心がけると良い。

-ポイント2- **夜更かししない**

夜更かしは、リズムを乱す要因の一つ。遅くとも夜9時には寝かせるのが良い。

-ポイント3- **食事の時間は毎日同じ時間に**

生活の中心に食事を持つてくることで、規則正しい生活が送れるようになります。

-ポイント4- **昼寝やおやつタイムの時間を一定に**

お昼寝やおやつタイムも決まった時間に規則正しくとるのが理想的です。

-ポイント5- **お出かけ&体を動かす**

お天気のいい日、悪い日にかかわらず、外遊びや散歩をして、体を動かし、生活にメリハリを。

子供たちがその日に食べた昼食・おやつを料理名だけではイメージがわからない献立もあると思いますので、画像を流していますのでご覧になってください。作り方・材料などお気軽にお尋ねください。給食だよりの中でも、レシピを紹介していきます。