



きゅうしょくだより

社会福祉法人えどがわ
2023. 5月号



新学期が始まって1か月が過ぎました。少しずつ子どもたちも新しい環境に慣れてきたころですね。同時に疲れがやすい時期でもあります。十分に睡眠を取って、朝ごはんをしっかり食べて登園するように心がけましょう。

給食はいろいろな食材を使用しています

何でも食べられるのが一番ですが、給食で初めて食べる食材が多いのではないのでしょうか。きっと、苦手な食材もあります。「頑張って残さず食べる」というよりは、好きな物や食べたい物を増やしていくことがこの時期とても大切です。保育園では楽しい雰囲気の中で食事ができるよう心掛けています。

身近な大人やお友達と食べる中で、「少しだけ食べてみようかな？」という気持ちになれることもありますので長い目で見守ってあげてください。好き嫌いは成長の証です。あまり好きではないものを少しでも食べられたら褒めてあげてください。

給食で提供する食材の時期は、「年間提供食材一覧表」でご確認ください。

しっかり朝ごはんを食べよう

朝ごはん、いきいきスタート！元気な1日は朝ごはんから始まります！朝ごはんを食べることによって得られるメリットは次のとおりです。

- ① 体温が上がって脳と身体がすっきりと目覚める
- ② 生活リズムを整える効果が期待できる
- ③ 排便をうながし便秘を予防することができる



なかなか朝食を食べてくれない子どもへの対応策

朝ごはんに適している朝食の形は、和定食のようなものと言われていますが、いつも用意するのは大変です。可能な範囲で栄養に考慮しながら、無理なく続けられるように工夫してみましょう。

①調理しなくても手早くできるパン、牛乳果物の組合せ

②前日にスーパーやコンビニなどですぐ食べられるものを購入しておく



①時短でできるパンやご飯に添える簡単おかず

- ・生野菜にハムやチーズをのせる
- ・電子レンジでチンしたもやしや小松菜に納豆やなめたけ瓶を混ぜて
- ・食パンにチーズやツナをのせる

