＝給食だより＝　　すこやか　　NO.３８１

✿今月のテーマは**「園の給食に慣れる」**です。

入園・進級おめでとうございます。
初めのうちは、子どもたちも新しい環境の中で過ごすことに不安や緊張でいっぱいの毎日だと思います。特に新しく入園する子にとっては、初めての給食も始まります。給食には、好きな物だけではなく、初めて食べるものや食べ慣れていないものもでてきます。子どもたちが園の給食でどんなものを食べているのか、献立表をチェックしてみたり、玄関先に展示されている給食をご覧になり、子どもたちに声掛けすることで食への関心も高まりますよ。ぜひご家庭でも話題にしてみてくださいね。
また、みんなで食事をすることの楽しさや給食に慣れていけるようにしていきたいですね。

☆保育園の給食☆

給食では、「昼食＋おやつ」を提供しています。
和食を中心とした献立で、主食（ごはん）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品等を主とするおかず）、副菜（野菜を中心とするおかず）の組み合わせています。

☆玄米ご飯について☆

ことぶき保育園では、３ 歳児クラスから心も身体も健やかに育つように、主食に“玄米”が提供されています。玄米食のなかには、黒米、もちきび、はと麦、小豆なども含まれています。初めは苦手な子も多いですが、白米に比べ噛む回数も増えていきます。よく噛むことで唾液が多く分泌されるため、消化が良くなり、栄養もたくさん取り込むこともできます。また噛むことは脳を刺激するため脳の働きを活発にします。

☆朝ごはんを食べましょう☆

朝食は体にいいことばかりです。子どもたちが毎日元気に過ごせるように、朝食を食べてから登園しましょう！！

・体温を上げることで体が活動的になる。
・血糖値をあげて脳にエネルギーを。
・噛むことで脳が目覚める。
・胃腸が活発になり、便秘解消に。

＊0・1・2 歳児クラスは「朝のおやつ」もあります。できるだけ９時までには登園しましょう！
◎ことぶき保育園では、「ピーマン植え」、「ネギ植え」を行っています。実際に植物を育て、収穫する喜びを味わう良い機会になります。