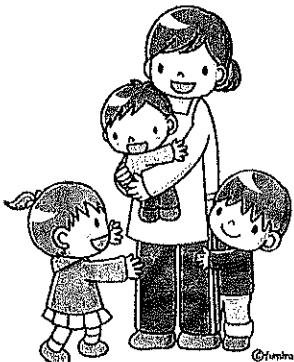


給食だより

○○。

認定こども園 つるがしま白百合幼稚園

2024年（令和6年）1月号



あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。

冬休みが終わり、日常生活が戻ってきました。お休み中のリズムを引きずってしまい、生活リズムが崩れやすくなる時期もあります。早寝早起き、朝食を食べる、しっかりと排便するなど健康的な生活を改めて見直してみるのも良いかもしれません。

2024年も、子ども達の心と身体が健やかに育つように願い、給食を提供して参ります。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

楽しく食べるため

「食」は、子どもが元気に育つために欠かすことのできない大切なテーマです。子どもと一緒に食事を楽しみましょう！！

★食事を楽しむ5つのポイント★



食事の時にお腹がすいていますか？

「お腹が減るとグーと鳴る」「思いっきり遊んだ後はお腹がすく」というように、子ども自身が空腹を感じられるようになることが理想です。規則正しい生活リズムを作り、十分に遊び、1日3回の「いただきます」「ごちそうさま」でメリハリのある生活を送りましょう。

おいしさを見つけられますか？

食事の楽しさはおいしさを知ることです。味覚だけでなく、においや音、見た目、歯ごたえにも関心を持ち、おいしさを見つけましょう。給食では、様々な食材や味を経験してもらうため、どうしたら食べたいと思ってもらえるかな…と日々考えを巡らせています。

一緒に食事作りをしていますか？

子どもの食事作りのお手伝いは、マナーを覚え、人とのコミュニケーションをはかる良いチャンスです。子ども達は給食時間にも、配膳の当番活動やお片付けに積極的に取り組んでいます。

食べ物の話をしていますか？

食べたいものを話したり、本や遊びを通して食べ物の話題に親しんだりしていると、自然に食べ物に興味関心を持つようになります。

一緒に食べていますか？

「家族や友達と一緒に食べると楽しい」と感じるのは、人と心が通じて、穏やかな気持ちになるからです。作って、食べて、おいしさを伝え合うことで、思いやりの心も育ちます。



食事は毎日欠かせないものです。お子様のお食事で心配なことや気になること、伝えておきたいことなど・・・何かありましたら、給食室へお声掛けください。