



# 4月 給食だより

杉戸みちのこ保育園

令和4年 4月1日

新入園・ご進級おめでとうございます。

新年度が始まることに期待と不安が入り混っているのではないのでしょうか。子ども達にとって、給食が楽しい時間になるよう努めて参ります。

一年間よろしくお願い致します。

## 生活リズムを整えよう☆

新生活に早く慣れるには、まず生活リズムを整えましょう。

### 1. 早く寝よう

一日中、保育園で過ごす疲れを  
しまいます。20時には寝る準備を  
して、21時には寝ましょう。



### 2. 朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べて体を起こします。  
“おにぎりと味噌汁”“トーストと目玉焼き”  
のように簡単で良いので必ず朝ごはんを  
食べ、日中の活動に備えましょう。



☆保護者の方も新生活で疲れてしまうと思います。無理のないよう、まずはこの2点を意識して生活をしてみましょう。あとは元気に登園されるのをお待ちしております。

## 今年度は日本の郷土料理を毎月1回提供していきます！

少しでも、日本の伝統料理に触れる事で、食事の幅を大きく広げられたらいいと思います。第1弾の4月は関東地方の郷土料理です。子ども達にも食べやすいように少しアレンジをして提供します。

### 第1弾

- ・ 深川めし . . . . . 東京都
- ・ さんが焼き . . . . . 千葉県
- ・ かんぴょうの  
卵とじ . . . . . 栃木県
- ・ こしね汁 . . . . . 群馬県
- ・ へらへら団子 . . . . . 神奈川県



### 食育活動

慣らし保育の進み具合などの状況をみながら行っていきたいと思います。事前にお伝えしますが、常に爪は短くしておいて下さい。

