



給食だより

杉戸みちのこ保育園
令和6年4月1日

ご入園おめでとうございます。新しいお友だちを迎えて、新年度がスタートします。初めて保育園に入るお子さんにとっては、たくさんのお友だちと一緒に食事することが初めての体験になると思います。最初は環境の違いで戸惑うかもしれませんが、お友だちと一緒にの食事は、保育園生活の中で楽しい時間の一つになっていくことと思います。

子どもたちが1日を気持ちよく過ごせるように、まわりの大人たちが生活リズムを整えてあげるようにしましょう。早寝・早起きを心がけ睡眠時間をたっぷりとり、朝食を食べてから登園しましょう！

生活リズムを整えよう



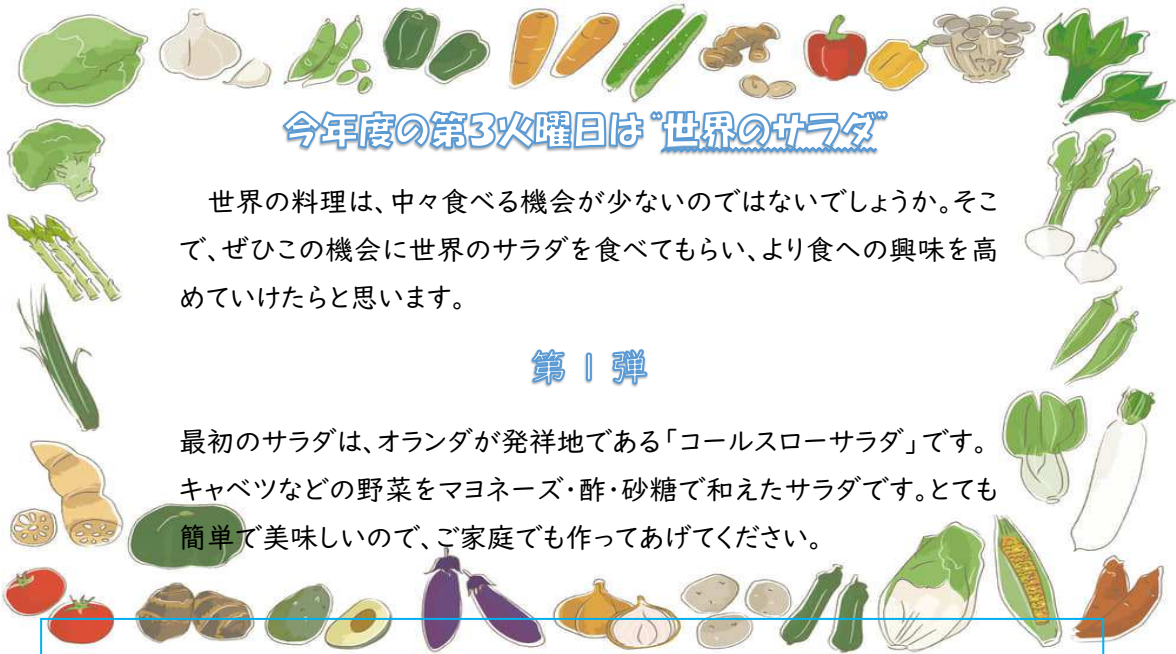
1. 早寝早起きをしよう

一日中、保育園で過ごすので疲れてしまいます。20時には寝る準備をして、21時には寝るようにしましょう。



2. 朝ご飯を食べよう

朝ご飯を食べて体を起こしましょう。“おにぎりのみそ汁”、“トーストと目玉焼き”のように簡単で良いので必ず朝ご飯を食べ、日中の活動に備えましょう



今年度の第3火曜日は“世界のサラダ”

世界の料理は、中々食べる機会が少ないのではないのでしょうか。そこで、ぜひこの機会に世界のサラダを食べてもらい、より食への興味を高めていけたらと思います。

第1弾

最初のサラダは、オランダが発祥地である「コールスローサラダ」です。キャベツなどの野菜をマヨネーズ・酢・砂糖で和えたサラダです。とても簡単で美味しいので、ご家庭でも作ってあげてください。

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。季節の食材に触れたり、年齢に合った工程を取り入れた食事作りをしたり、色々なことに取り組んでいきたいと思っています。

事前にお伝えしますが、常に爪は短くしておいて下さい。

