



給食だより

令和6年 9月 2日
認定こども園 深江幼稚園
給食室

残暑お見舞い申し上げます。

今年は本当に例年にない暑さで、朝の登園時から気温も陽ざしも容赦なかったです。帰りの時間帯も暑さは和らぐこともなく、お部屋で過ごしています。

夏休みが終わり、賑やかだった学童さんも日常に戻りました。こども達はマーチングの練習に加え、運動会のリレー、お遊戯の練習に励んでいます。お昼を過ぎる頃から職員室には水筒を持って麦茶をもらいに来る子が増えてきます。まだまだ残暑が続いています、多めのお茶を持たせるようにお願いします。

児童に求められる事（食事について）

園では日頃から、地域の各小学校と連携を取り合っています。その中で生活習慣や食事に関する話が度々上がります。小学生になるまでに見つけて欲しい習慣として言われるのは以下の4つです。

- ①好き嫌いなく食べる
- ②食器や箸を正しく持つ
- ③食器の中のご飯やおかずをきれいに寄せて食べる
- ④20分～30分以内に食べきる



園でも食器や箸の持ち方、苦手な物がある時の食べ方など声かけし、教えていますが、3食の内の1食ですご家庭での声かけ、指導が大事になります。きりん組以外の子も今のうちから身につけましょう

おやつ大切な役割

幼児期の子供の胃はまだ小さいため、3回の食事では必要な量をとれません。その為、子供のおやつは足りないものを補う食事の一部と考えましょう。

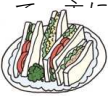
おやつは時間と量を決めましょう

おやつは、3回の食事では足りないエネルギーや栄養素を補うための物なので、市販の菓子とは限りません。ご飯やパン、牛乳、乳製品や野菜、果物などの素材の味を生かしたものが望ましいでしょう。身近な食材で簡単に用意できるおやつがたくさんあります。

ご飯やパン、芋などをを使ったおやつ

ミニおにぎり
ジャムサンド
ふかし芋

炭水化物を多く含んでいて、エネルギーの源になります。



牛乳・乳製品や小魚などを使ったおやつ

牛乳
チーズ
ごまいりこ

カルシウムを多く含んでいて、骨や歯をつくるの源になります。



野菜や果物などを使ったおやつ

南瓜のきんとん
りんご
野菜スティック

ビタミンや食物繊維を多く含んでいて、体の調子を整えます。



9月1日は防災の日です

最近では南海トラフ大地震の心配がつきませんが、日頃から防災を意識し、もしもの時の為に食料や日用品などの防災用品を備蓄しておきましょう。また、備蓄食などの消費期限の確認もしましょう

9/21（土）は運動会です。練習で体力を消耗します。しっかり睡眠・栄養・休養を取りましょう