2022年 4月

小規模保育園手をつなご石神井台

給食だより4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます。
新しいお友だちを迎え新年度がスタートしました。
「安心・安全・おいしい」給食を作っていきますのでよろしくお願いします。

＜手をつなごの給食について＞

・献立には旬の食材を使い、なるべく化学調味料や添加物を使用せずに素材本来のおいしさを味わえるものにしています。
・献立は2週間ごとのサイクルメニューになっています。同じ献立がひと月に2回から3回あることから、好きな献立の日を待つ楽しみや、食べ慣れない食品がある場合、回数を重ねることで食べられるようになるなどのメリットがあります。
・入口の事務所窓に当日の給食メニューを掲示します。お迎えの際にご覧ください。
・卵、そば、ピーナッツ、アーモンドについては給食で提供する予定はありません。
・ひとりひとりの成長に応じて食事の調整をさせていただいていますので、食事での不安や悩みなどお気軽にご相談ください。

＜食物アレルギーについて＞

一般的に言われている乳・卵・小麦などのアレルギー食材以外にも、普段食べているもので急にアレルギー症状を起こしてしまうこともあります。それが「アナフィラキシーショック」という命にかかわる危険な場合もありますので、食後の様子がいつもと違う場合は放置せず、かかりつけ医に相談してください。そして、ご家庭で異変が起きた場合、症状が軽く、すぐに治まったとしても、必ず園にお伝えください。

園ではアレルギーを持つ子どもに対しては、保育士・栄養士がダブルチェックを行い食事の提供をしています。（献立につきましては、個別に医師の指示のもと行っております）

＜食育計画4月＞

＜1歳＞新しいクラスで食事をすることに慣れる。
＜2歳＞新入園、進級を喜び、楽しく食事をする。

≪早寝早起き朝ごはん≫

子どもの成長に必要な「成長ホルモン」が深い睡眠をとっている時の22時から2時頃に分泌されます。この時間帯に深い睡眠をとるには早く寝ることが必要です。また遅く寝て、早く起きる生活は睡眠不足になってしまいます。

Q. なぜ早く起きなければいけないの？
1日の生活リズムが整うためです。また、身長を伸ばしたり疲労回復や風邪などにかからないようにするための免疫を高めるためにも早寝早起きは乳幼児期に特に大切です。

Q. なぜ朝ご飯を食べなければいけないの？
朝食は、1日の元気の源です。脳にエネルギーを補給し、体を目覚めさせる役割があります。また腸内運動が活発になり排便しやすくもなります。
朝食を食べないと頭がボーっとする、疲れやすい、わけもなくイライラするなどの症状がみられます。園では、午前中に外で遊ぶことが多いため、元気に遊べるよう朝食は食べてきてください。
外で太陽にあたって遊ぶことで、食べることも寝ることもスムーズにいきやすくなります。

遊ぶ→食べる→寝るのサイクルを大切にしていきましょう。

【調理担当より】

調理を担当する管理栄養士の佐藤、関口です。

ごはんの時間が楽しみになるような、子どもたちに寄り添いながら一緒に成長のお手伝いをしていきますので、これからよろしくお願いいたします。