

食育だより

ピノキオ幼児舎



2019年度4月



ご入園・ご進級おめでとうございます。今月から新しいお友達を迎え、新年度がスタートいたしました。新しい環境に期待と不安でドキドキ、ワクワクしていることと思います。これから少しずつ園に慣れていろいろな経験をしていきます。毎日を元気に過ごせるように食事面から心を配っていきたくと思っています。食事の時間が待ち遠しく、みんなで食べるのが楽しみになって欲しいと思います。

みんなでたのしく食べましょう～♪



ピノキオ給食 ～3つのお約束～

- その1・たのしく たべましょう！
- その2・かんしゃして おしく いただきましょう！
- その3・からだ げんき になりましょう！

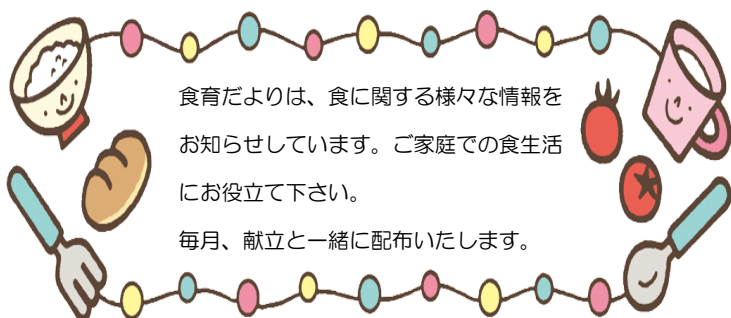
ピノキオ幼児舎各園では、子どもたちが楽しい園生活を送れるように願っています。そして、ピノキオ給食3つのお約束のもと「子どもたちが楽しく食事をする事」がピノキオ幼児舎の食育です。

食事は、米を主とした和食を中心に洋食、中華の良さも取り入れた献立を作成しています。

また、旬の素材を取り入れ、薄味を心がけています。

献立は、月に同じメニューを2回実施しています。食べ慣れないメニューもふれる機会を増やすことで食べられるようになることがねらいです。

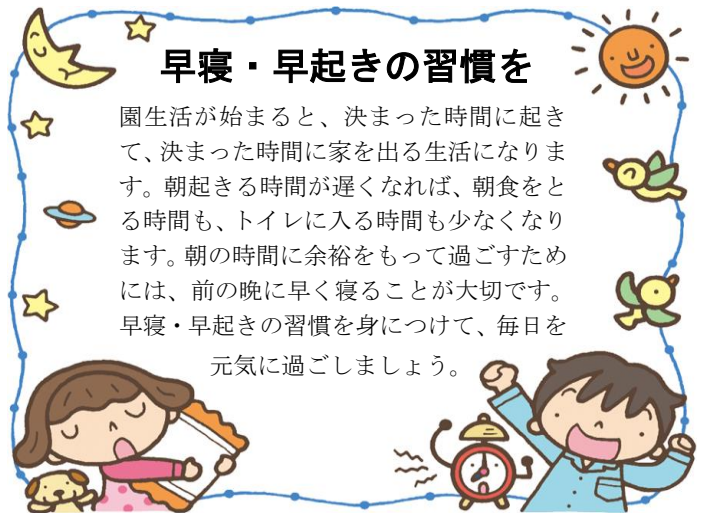
献立のサンプルは玄関に掲示していますので、お帰りの際は、是非ご覧になって下さい。



食育だよりは、食に関する様々な情報をお知らせしています。ご家庭での食生活にお役立て下さい。
毎月、献立と一緒に配布いたします。

早寝・早起きの習慣を

園生活が始まると、決まった時間に起きて、決まった時間に家を出る生活になります。朝起きる時間が遅くなれば、朝食をとる時間も、トイレに入る時間も少なくなります。朝の時間に余裕をもって過ごすためには、前の晩に早く寝ることが大切です。早寝・早起きの習慣を身につけて、毎日を元気に過ごしましょう。



離乳食のスタートは焦らずに

初めての離乳食は、いつ頃始めればいいのか、何からあげていいのか、悩みが多いものです。スタートの目安は5～6か月とされていますが、家族の食べる姿を見て、赤ちゃんが食べたい様子を見せる頃が最適なタイミングです。早く始めなければと焦らず、その子に合った時期を見つけましょう。迷うことがあれば、園にご相談ください。



2020年に開催される、東京オリンピックにちなみまして、今年度は給食に世界の料理を取り入れたいと思っています。

お楽しみに～♪