

給食だより



2007年



4月

あおぞら保育園

給食室



ご入園・ご進級おめでとうございます！！
本年度も、子どもたちにとって食事の時間が
楽しみであり、健やかに成長出来るものにして
いきたいと思っております。どうぞ宜しくお願
致します。食事について、その他気になったこ
や困ったこと等ありましたら、いつでも給食
室にお立ち寄り下さい★



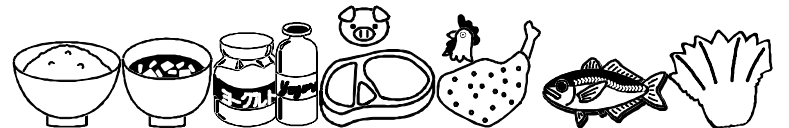
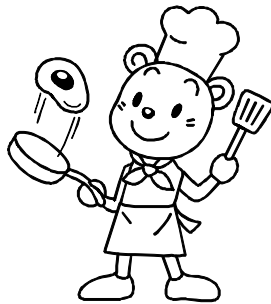
職員紹介



- | | |
|--------------------|-----|
| ★ 田島育美 (たじま いくみ) | 栄養士 |
| ★ 望月シゲ子 (もちづき しげこ) | 調理師 |
| ★ 中津野文子 (なかつの ふみこ) | 調理師 |
| ★ 中津野佐知子 (なかつのさちこ) | 調理員 |
| ★ 田口いく代 (たぐち いくよ) | 調理員 |



★今月のテーマ★
子どもが
元気になる食事



★ 朝ごはんでエネルギー補給をしましょう！！

朝ごはんは1日の活動のエネルギー源です。朝食を抜いた状態（エネルギー不足の状態）であると、体が活動を抑制しようとする疲労感をもたらします。

★ 様々な食品をとりましょう！！

食事が、炭水化物（主食となるもの『米やめん等』）にかたよるとエネルギーをうまく燃焼出来ず、疲れやすさを感じる体になる可能性があります。バランスよくというのはなかなか難しいことですが、出来るだけ多くの食品を摂取し、かたよりのないようにしましょう。

★ 夕食は出来るだけ早めに、そして夜食は控えましょう！！

遅い時間に食事をとって寝ると、睡眠中に消化吸収の活動をしてしまい、体が休まりません。また、朝食の時間に食欲がわかずに悪循環にもなります。

★ 家族揃って食事をしましょう！！

楽しい食事によって、コミュニケーションをとれるだけではなく、子どもの脳に刺激を与え、唾液の分泌も促進します。

各家庭、日々時間に追われ、また就業形態の多様化などから、食事時間を早めに、そして家族揃ってすることがなかなか難しいか
と思います。しかし、生活リズムや食環境をととのえることによって、子どもの生活をより充実したものにすることが出来ます。日々
の食事等困っていることは抱え込まずに共有していきましょう！！

本年度も宜しくお願いいたします！！