

食事だより



令和 6 年 9 月
南陽幼保園

まだまだ暑い日が続きますが、気温の変化で体調を崩さないように気をつけましょう。
秋は、「食の秋」といわれるように食べ物がおいしい季節です。旬の食べ物を食べて、
食欲の秋を楽しみましょう。

朝ごはん食べていますか???

子ども達にとって、親の生活習慣は大きな影響を与えます。朝食を抜いたりしていませんか？
朝食を食べるといいことがたくさんあるのは、みなさんわかっていると思います。反対に朝食を食べないとうなるのか知っていますか？

朝食で子どもの将来が変わってくるそうです。

- 学力の低下
- 体力の低下
- 情緒不安定

将来の進学、就職に繋がります



朝食を毎日食べる習慣は、成長していくにつれて大きく影響していくそうです。しかし、朝から何品もおかずを作るのは、大変ですね。簡単にできることを実践しましょう。

- 納豆、スライスハム、ベビーチーズ、ウインナーなど、そのまま食べられるもの
- みかんやバナナなど皮をむいて食べられる果物など

以上の常備品プラスごはん又は、パンを組合せれば立派な朝ごはんです。バランスも大切ですが、まずは、朝ごはんを食べる習慣を身につけたいですね。



離乳食は成長するにおいて大切な食事です😊

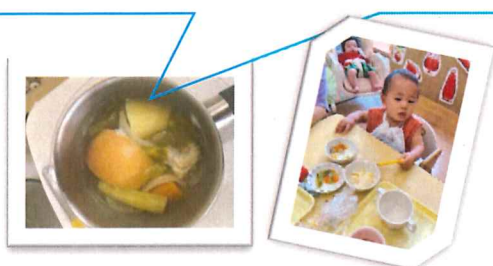
赤ちゃんの頃、安心と安らぎの中で母乳またはミルクを飲み、離乳食を食べる経験を通して、食欲や食べる意欲という一生を通じての食べることの基礎を作ります。



楽しい時間になるように見
た目もカラフルに(´▽`)/

ある日の離乳食のお鍋の中・・・😊

昆布、かつおだしで、人参、たまねぎ、ブロッコリー、りんごです。調味料なしでも食材の組み合わせで美味しい野菜スープになります。栄養価も◎



当園では、ご家庭で 2 回食になった段階で給食（離乳食）を提供しています。

口、歯、手の成長に応じて、食事の形態を考えています。

段階として、初期、中期、後期と基本の段階をベースとしています。食材は、アレルギーの有無を確認のためにご家庭で食べてからの提供になります。（家庭との連携です！！大切なことなのです！！）