



# 食育だより

きらら保育園 令和3年 4月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

## 新年度を迎えました

ご入園、ご進級おめでとうございます。  
新しい生活、新しい環境にワクワク・ドキドキしている子どもたち。  
4月は入園してきた子どもたちや進級した子どもたちの明るい声があふれます。  
元気いっぱい過ごせるよう、体調管理に注意して見守っていきましょう。

## 新しい生活に慣れる

なかには初めてのお母さんと離れての生活で、お母さんを思い出して泣いたりする新入園児もいるでしょう。

泣きながらもお昼になったらお腹はぺこぺこになります。  
たくさんのおともだちや先生と一緒に食べる食事がそんな「新しい場」に順応しようとする幼い子どもたちの一生懸命を支えるものになっています。

初めて食べるものや苦手なものでも、まわりのおともだちの様子を見てまねて、おいしさを共感します。また空腹が満たされて気持ちが晴れやかになり、その楽しい気持ちがまた明日の給食を待ち遠しくさせる、また園に来たくなる・・・と園の給食は本当に大きなパワーを秘めています。

「今日はね、保育園でね、こんなの食べたんだよ」  
と園でのごはんの話題がご家庭でたくさん出ますように。  
食べられなくて残したり、今度は頑張っってひと口食べられるようになったり、小さな進歩もやがては大きな成長となります。

今年度も安心できるお食事子どもたちの健やかな毎日を応援します！



## 早寝、早起き、朝ごはん

朝、太陽を浴びることによって体内時計がリセットされて体が目覚めます。  
しっかり目覚めて「お腹がすいた」という感覚を味わってから朝ごはんを食べましょう。朝ごはんをしっかり食べることは健康の基本です。毎日朝ごはんを食べることを習慣にしましょう。

早寝



早起き



朝ごはん

