



# 食事だより

令和2年度4月号  
社会福祉法人 童心会  
柏さかさい保育園 管理栄養士 住吉 順子

ご入園、ご進級おめでとうございます。

柔らかな春の陽ざしに心和む季節、新年度になりました。今年度も旬を感じさせる給食の提供と、食に興味をわくような年齢にあったクッキング保育の企画をしていきたいと思ひます。

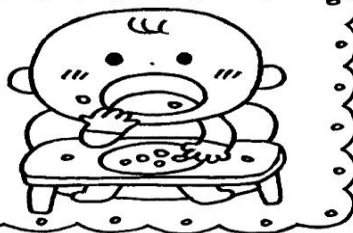
食育目標は「寝る子 遊ぶ子 食べる子元気！」をスローガンに。

どうぞよろしくお願ひいたします。

## いただきます！ごちそうさま！

お子さんに食事の時になぜあいさつするの？と聞かれた時は、「それがマナーだから」「そういう決まりだから」ではなく、このお魚やお肉、お野菜たちは〇〇ちゃん、〇〇くんの体になるために、命をくれたの。だからありがとうって感謝の気持ちとして『いただきます』とあいさつし、作ってくれた人に『ごちそうさま』とあいさつするのよと伝えてみてはいかがでしょう。

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



## 朝ごはんを食べよう！

- \* 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！



## 朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

## かんたん！朝ごはん

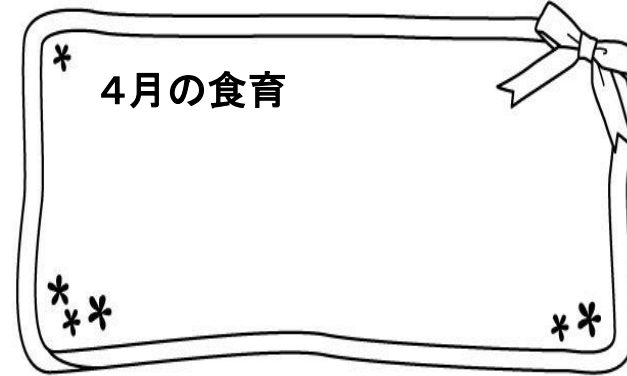
忙しい朝。

朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておく簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗ひものが少なく済みます。

## ★おすすめ朝ごはん～栄養たっぷり“納豆ごはん”～

納豆に具を加えて混ぜてごはんにかけるだけ！

具《 しらす干し・ごま又はナッツ・のり・小松菜(細かく切つて電子レンジで加熱)など 》



## 郷土料理を食べよう！

4月 甲信越・東海地方

7日(火) のっぺい(新潟県)

28日(火) 鬼まんじゅう(愛知県)

切り取り線



きれいな色塗りに  
綺麗に色塗りして  
日までに調理の先生に  
渡すといひことがあるよ！

くみ

なまえ