

給食だより

治水どんぐりの家保育園 2025.10

運動会も無事に終わり大きな行事が過ぎて、子ども達同士のつながりや、協力しあい思い合う気持ちも、さらに成長できたと思います。これから外は日に日に秋らしくなり、あっという間に暗くなりますね。朝晩は気温が低く体調をくずしやすくなる時期です。「秋野菜(根野菜)」には、体を温め血行を促進させてくれる野菜が多いです。ビタミンたっぷりの緑黄色野菜や果物をしっかりとって、風邪や感染症予防に努め深まる秋を楽しみたいですね。

朝ごはん食べて体ぽかぽか！

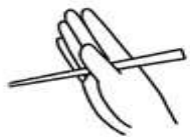
人の体は、夜寝ている間、体温が約1度下がっていますが朝食を食べることによって体温は上昇し、体や脳の活動準備が整います。

朝食を食べないとどうなるのでしょうか・・・

- ①午前中いっぱい低体温の状態が続き、活動量が低下します。
- ②脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足して集中力が低下します。
- ③朝食を食べないことが習慣化すると、脂肪分解が低下し、体脂肪が増加します。

朝ご飯をしっかりと食べて、元気に楽しく活動できるようにしましょう。

お箸の持ち方でできていますか？



- 1 箸の片方（固定ばし）を親指の根元に挟みます。



- 2 薬指を軽く曲げて第一関節を下に添え、親指と薬指で支えます。



- 3 もう片方の箸（作用ばし）は親指のはらで挟み、中指の第一関節で支えます。



- 4 作用箸の支えをしっかりとさせるために、小指を薬指に添わせます。

お箸が上手に使えるようになると「つまむ、はさむ、押さえる、すくう、裂く、のせる、はがす、ほぐす、くるむ、切る、運ぶ、混ぜる」の機能ができるようになり手先、指先を使うので脳への刺激により脳の発達を促します。

ランチ会に参加して頂いた保護者の方のご感想です

おそくなりましたが8月21日のランチ会に参加して頂いた保護者の方々お忙しい中、ありがとうございました。

実際に給食を食べていただき、どんぐりの給食を体験していただけたかなと思います。

「家でもいくつか保育園の献立を作っています」との声もあり、とても励みになりました。

不定期ではありますが、「どんぐり給食ランチ会」開催の際はご案内いたしますので、是非ご参加お待ちしております。

本日はおいしくやさしい給食をありがとうございました。どんぐりさんの給食は、素材にも、調味料にもレシポにも工夫がこらされており、愛情がこめられていることがわかり、ますますこの園で子どもを育ててもらって感謝の気持ちでいっぱいになりました。午前に先生から教えていただいた、「口歯むか」については言葉がわかり、自宅でも意識して食事を用意したり、食べ方も楽しめよう工夫したいなと感じました。ゆっくりよく口歯んであごをきたえたり、だ液をたくさん出すことで消化にも良くなるとのこと。保育園で広がり子どもたちの味覚(小学校に上がっても)食べることがおいしく楽しい時間になると感じました。

