

2017年4月3日(月)

社会福祉法人ナオミの会
面東京市立ほうやちょう 保育園

—— ご入園・ご進級おめでとうございます ——

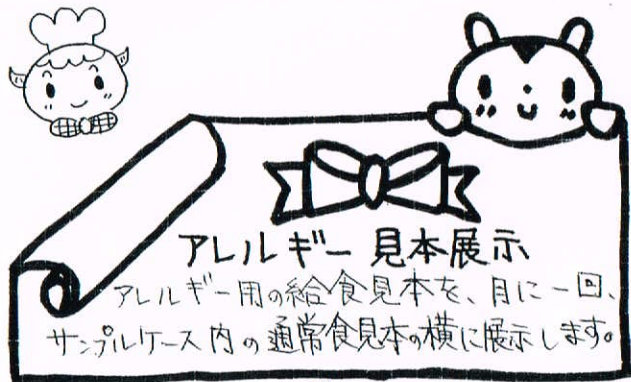
春らしい陽気になり、新年度がスタートしました。保育園では旬の食材を用いて、子どもたちの心身の健康や成長を支える安心・安全な給食を実施していきます。このおたよりでは、食に関する様々な情報をお知らせしていきますので、ご家庭での食生活にお役立てください。1年間 よろしくお願ひいたします。

● 海苔の使用について ● ● ● ● ●

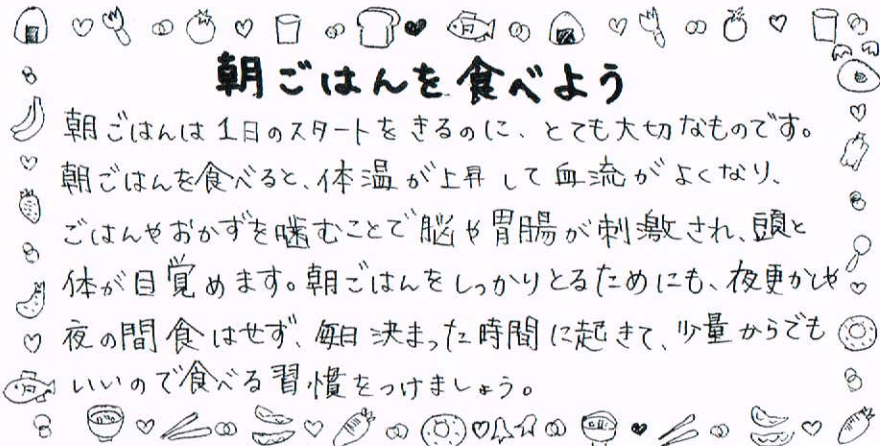
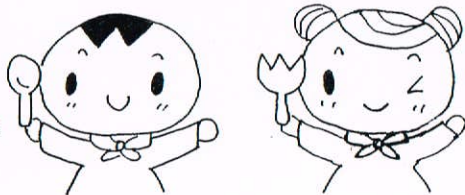
3月3日に、玄関にて掲示させていただきました海苔の使用の自粛について、4月から引き続き使用を控えさせていただきます。

—— 年間計画 ——
「苦手な食べ物にもチャレンジ」
「できるような食事づくりを目指す」

★ 今年のテーマは
「苦手な食べ物」!
調理方法はもちろんですが、食べさせ方や食育としての取り入れ方など、食っていく為の方法はたくさんあります。一年を通して私たちが一緒に学んでいきましょう。



※ 通常食見本は3歳児量になります。



朝ごはんを食べよう

朝ごはんは1日のスタートをきるのに、とても大切なものです。朝ごはんを食べると、体温が上昇して血流がよくなり、ごはんやおかずを噛むことで脳や胃腸が刺激され、頭と体が目覚めます。朝ごはんをしっかり取るためにも、夜更かしや夜の間食はせず、毎日決まった時間に起きて、少量からでも

いいので食べる習慣をつけましょう。

快便のための生活

① 朝ごはんは排便のリズムづくり

食事をすると、胃に食べものが入ることによって胃から大腸に信号が送られ、排便を促す「胃・大腸反射」が起こります。とくに、朝はこの反射が強くなるので、排便を習慣化しやすくなります。また、朝早く起きることで、トイレに行くゆとりも持てます。

② 適度な脂肪分を摂りましょう

便は脂肪分が適量ある方がスムーズな動きをします。動物性タンパク質や脂肪を敵視することなく適量摂りましょう。



③ 腸内菌を活発にして腸内環境を整えましょう

乳酸菌には腸内環境を整える働きがあります。

乳酸菌には主に、ヨーグルトや乳酸菌飲料などの発酵乳製品が挙げられます。

