



2017年5月1日(月)

社会福祉法人ナオミの会  
西東京市立 ほうやちょう 保育園

新しい生活から1ヵ月が過ぎ、子どもたちの食事の様子は、  
完食ができるようになったり、おかわりができるようになったりと、  
少しずつ保育園での生活に慣れてきたことを感じます。

そして、保護者の方々も、少しずつ他のことにも目を向けられる  
ようになってきたのではないのでしょうか。

そんな5月には、保育園の給食を知ってもらえるよう、  
園で使用している調味料などの展示も行いますので、ぜひ  
足を止めてご覧ください。

あけくし



# 朝ごはんの大切さ

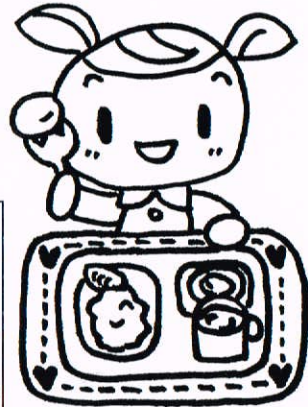
「どうして朝ごはんは大切なのか?」

ものを考えたり、判断したりする能力は、朝が一番発揮しやすい  
状態だといわれています。

朝食抜きで保育園に行っても、脳が働かないために、運動も  
十分にできないこととなります。

朝食をとるということは、手を動かす、口を動かす、物を飲み  
込むなど脳をいろいろな角度から刺激することになり、脳や  
身体を活性化させます。

そして、1日に食事を3回とるということは、「余分なエネルギーを  
つくらない」という意味でも重要です。2回だと、身体が必死に  
栄養を吸収しようと余分にエネルギー  
を吸収し、脂肪となって蓄積され、  
むしろ太ってしまいます。太りすぎない  
ためにも1日3回食べることは必要です。



ある日、めろん組の子どもたちと一緒に食事をしました。その日のメニューには、みかんゼリーがあったのですが、「先生もいただきます」と食べ始めたとき、同じテーブルで食べていた子どもたちが「先生は1番だね。私は7番だよ!」「ぼくは3番」と言い出しました。なんのことだろう?と思い聞いてみると、みかんゼリーのフタの下の方に、小さな字で書いてある数字のことでした。「7番が一番おいしいんだよ」という子もいたり、子どもたちならではの世界を楽しみながら給食を食べました。園立にゼリーがある時には、給食見本をぜひ見てみてください。とても小さな字の発見と、他の人とは違っていることを見つけることができた子どもたちに驚いた一日でした。

## 展示会案内

保育園で使用している調味料や  
食材を展示します。

【日程】

5/15(月) ~ 5/19(金)

【場所】

給食室カウンター

【時間】

16:30 ~ 20:00

## アンケートのご協力 おねがい

すでに お配りしました  
食事アンケートへのご協力を  
よろしく お願い致します。

【アンケート回収箱】

給食見本の横に設置

【回収締め切り】

5月9日(火)

## ミニ試食のお知らせ

日付: 5月17日(水)

時間: 16時30分~

場所: 給食見本横

メニュー: きな粉蒸しパン

★今回は20食限定の一口程度の試食です。

★お子さんはその日の給食で食べていますので、  
保護者の方の分のみご用意させていただきます。

