



# きゅうしょくだより4月

2015年 富良野市立保育所

雪どけがすすんで、日差しが暖かくなりましたね…。

新しく入所されるお子さん、また上のクラスに進まれたお子さんおめでとうございます！  
初めてのお子さんは、みんなで食べる昼食やおやつに慣れるまでは時間がかかると思いますが、ご家庭でも生活のリズムを整えて、朝ごはんをしっかり食べて来てくださいね。

## <生活リズムが大切>

1. 朝食の時間～朝ごはんは1日のエネルギー源です。朝ごはんを食べ、体を温めて、元気に遊びましょう！
2. 昼食の時間
3. 夕食の時間～家族で楽しく食べて、こころにもエネルギーを！
4. 寝る時間～夜ふかしはしないで、早めに寝ましょう！
5. 起きる時間～早く寝たら自然と早起きができるでしょう！

\*生活リズムを整えると、生体のリズムも整い、毎日元気に活動することができます。

## <疲れたら休日にリフレッシュ>

\*「疲れた」ときは、休みの日にたっぷり休養して、疲れをとりましょう。

## <朝ごはんは1日のエネルギー源>

- ・脳は眠っている間にもエネルギーを消費しているので、午前中の脳の活動のために、朝ごはんは大切です。
  - ・活動すると、体の動きが激しくなり、体温が上昇します。また、認識力や注意力のレベルの急速に上昇します。
- ⇒体も脳も、大量のエネルギーを消費しはじめます。

\*だから、朝ごはんでエネルギー補給を！

## \*『食の探検隊』\*

保育所では「食の探検隊」として食育を計画しています。  
農家で作っている野菜（プランター植え）をみたり、収穫したり、バイキング形式の昼食や箸の使い方、実際に調理したりなどを予定しています。  
子どもたちが食材に興味を持ち、お友だちと楽しく食事ができるように…。  
おうちでも、保育所でのごはんについて、お子さんと話題にしてみてくださいね！



## ☆今月の新メニュー☆

- ・新玉ねぎのかき揚げ～やわらかく甘味のある玉ねぎをかき揚げにします。
- ・豚肉のカレー生姜焼き～豚肉をカレーの風味と生姜で味付けして焼きます。
- ・トーフと納豆のお好み焼き～おなじみのお好み焼きにトーフと納豆を入れてみます。
- ・オレンジパンケーキ～ケーキミックスにオレンジ果汁を加えて焼きます。

★「保育所の給食について」は、富良野市のホームページでもご覧になれます  
アドレスはこちら↓

<http://www.city.furano.hokkaido.jp/docs/2015041300024/>

～楽しく食べる子どもに～