

# ☆ご入園・ご進級おめでとうございます。

## ◎「食べること」が楽しい高田保育園！！

### ◎保育園の食事

衛生的で安全な給食を目指して・・・

- ・おいしく 楽しい食事
- ・手づくりを基本とした食事
- ・安全、安心な食事
- ・新鮮な食品を種類多くとる食事
- ・成長、発達に見合った食事
- ・旬や日本の伝統文化を伝えていける食事



「食べることの楽しさ」を子どもたちに育んでいきたいと思えます。

### ◎「早寝 ・ 早起き ・ 朝ごはん」で元気な子

新年度を迎え、子どもたちは新しい生活が始まりました。子どもたちが元気に毎日を送るためには「早寝、早起き」で生活リズムを整え、毎朝きちんと「朝ごはん」を食べることが大切です。

一日を元気よくスタートさせるためには、朝ごはんを食べて、脳にしっかりとエネルギーを送ることが大切です。また、朝ごはんを食べると、腸が刺激されて排便しやすくなるという効果もあります。

早寝、早起きで気持ちよく目覚め、落ち着いて朝ごはんが食べられるように生活習慣をつけていきたいですね。



### ◎食事は味わって食べる

食事の楽しさは、美味しさを知ることからはじまります。離乳食からの様々な味を経験し、いろいろな食品を見て触れることで、食べようとする意欲が育ちます。美味しさの発見を繰り返すことで、美味しさは味覚だけではなく、匂いや音、見た目、歯ごたえによってさらに知ることができます。一緒に食事をする人や環境も大切であることがわかってくるようになります。

高田保育園でもいろいろな食材と出会い、食の経験を生かし何でも食べられる元気な子どもになってほしいと願っています。



一年間、高田保育園の給食に対してご理解、ご協力をお願いします。

