

# 食育だより

2025年春号  
山の手保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

春の暖かな日差しと満開の桜の中、新年度がスタートしました。

新しい環境での生活が始まりますが、毎日元気いっぱい過ごしてほしいと思います。

園での「食」の時間が子どもたちにとってより良いものとなるよう、給食室一同協力していきたいと思いますので、今年度もどうぞよろしく願いいたします。

4月の行事食は、新入園児歓迎会とこどもの日の集いを予定しています。

ぶどう組さんめろん組さんは、通常通りごはんを持参してください。

## 園の給食について

- ★ 園では基本、給食とおやつ（15時）を提供します。  
別府市の献立を参考に、栄養士が毎月献立をたてています。
- ★ 3歳未満児さんは朝のおやつ（9時）を提供します。  
主に果物・ちりめん・乳製品などを提供し、牛乳は週1回程提供しています。
- ★ 正面玄関に当日の給食メニューを展示しています。
- ★ 発注や仕入れの状況により、献立や食材を変更する場合があります。
- ★ 離乳食・アレルギー食は、メニューや味付けを変更して作っていますので、何か変化があった時は必ずお知らせください。

## とても大切！早寝早起き朝ごはん

規則正しい時間に寝て朝早く起きる生活をするのは、何よりも子どもの脳の成長に重要です。

十分な睡眠をとること、朝の光を浴びることで体内時計は正しく整えられます。夜型の子供には、キレやすく攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があることがわかっており、さらには太りやすいことも発表されています。

朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするためにとても大切です。

パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵・肉・大豆製品は体温と活力を高めて排便を促します。

早寝早起き朝ごはんは、頭と体を元気にする基本なのです。