

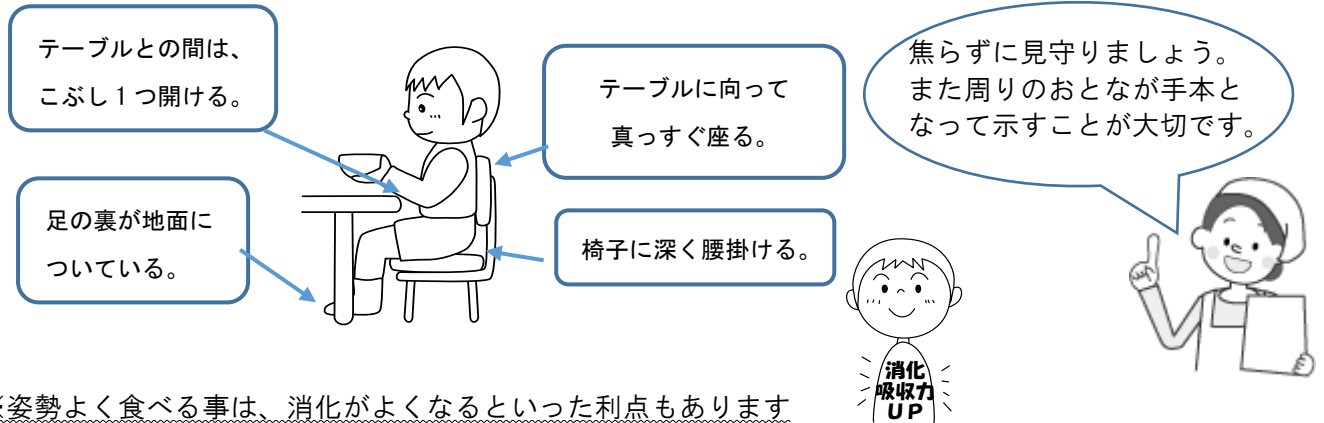
栄養だより

平成30年5月1日
光が丘保育園
笛木 和久井 佐藤 須永

新緑の美しい季節になりました。5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやそら豆が出回ります。香りや味にちょっと癖がありますが、旬のおいしい給食を味わってほしいと思います。

正しい姿勢のポイント

正しい食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルや椅子の高さがあっていないと足をぶらぶらしてしまい、食事に集中できません。足の下に台を置くなどの工夫をして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。



※姿勢よく食べる事は、消化がよくなるといった利点もあります

アレルギー検査は定期的に

食物アレルギーの種類や程度は一人ひとり違います。また、子どもは身長、体重とともに消化吸収機能もどんどん成長するので、短期間でも食べられるものが増えることがあります。

そのため、半年～1年間に一度はアレルギー検査をすることをお願いしています。その結果を踏まえて園での対応を相談しましょう。

遠足のお弁当

いつもと違う場所でたっぷり体を動かした後に、食べるお弁当は格別です。おかずは食べやすい形に切って、食べきれる量のお弁当箱に詰めてあげてください。

子どもの「食べたい!」を引き出し、残さず食べられる工夫をすることが大切です。朝早くから大変ですが、ご協力お願いいたします。



保育園の給食

保育園の給食は基本的に練馬区全園で同じ献立を実施していますが、光が丘保育園独自の活動から、献立を変更する事があります。[例えば、4月26日(木)の「こどもの日祝い会」の時は献立を変更しました。] また、保育園では食育の一環として園庭の花壇やプランターで野菜を栽培しています。収穫した際には、調理室で調理して給食に出しますのでご了承ください。献立表や掲示で献立変更をお知らせいたしますので、よろしくお願いたします。

