

# 給食だより

## 城保育園 4月の食育だより

ご入園・進級おめでとうございます。うらかな季節を迎えました。新しい環境にドキドキ、期待と不安でいっぱいの時期です。バランスの良い食事や親子のスキンシップで新しい環境のストレスを軽減し体調を整えて毎日元気に登園できるよう、ご家庭でのご協力をお願いします。



### 朝ごはんを食べましょう



朝起きて、ごはんを食べると元気に1日がスタートします。その秘密は脳の働きにあります。脳は眠っている間も休まず働いているため、朝にはすっかり栄養不足に。そこで脳のエネルギー源となるご飯・パン・麺などの炭水化物をしっかり食べて、元気に登園しましょう。

#### 朝ごはんにとってほしいポイント！

- ☆ごはんやパンなどの主食・食が細いお子さんには小さな一口おにぎりで食べやすく
- ☆納豆や卵・お魚たまにはウインナーなどのタンパク質
- ☆牛乳やヨーグルトなどの乳製品やバナナ・りんごなど果物

菓子パンや果物の多い野菜ジュースなどで砂糖のとり過ぎに注意してあげましょう♪



いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



### 5～6か月頃の離乳食(初期)

#### ●食材

おかゆから始めて、ジャガイモ、カボチャ、ニンジン、カブ、キャベツなど、くせのない野菜を与えます。慣れてきたら、たんぱく質源として、豆腐、白身魚などを与えていきます。新鮮なもの、旬のものを選びましょう。

#### ●味

味つけはせずに、素材の味だけにします。

#### ●形状

ポタージュ状からジャム状へ進めていきます。

#### ●量

1さじから始め、ようすを見ながら量を増やしていきます。

#### ●与え方

大人が抱きながら与えます。

