



2024年3月
 はあと保育園中央
 〒753-0813
 山口市神田町4-22
 TEL
 083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
 topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)



園長 舘 英朗

早いもので今年度も最後の月になりました。新年度をスタートしたばかりの頃は環境の変化もあり、残食もありましたが今ではピカピカに食べてくれる日が多く「給食の先生！」と給食室に元気な顔を見せに来てくれます。子ども達の成長を感じる事が出来てとても嬉しく思います。

今月も引き続きだいち組さんからのリクエストメニューを入れています。赤の★印がリクエストメニューになっています。だいち組さんにとっては残り少ない給食になります。楽しい給食の時間を過ごしてもらえたらと思います。

お知らせ



- 1日(金) ひなまつり
- 8日(金) お別れ遠足(お弁当の日)
- 15日(金) お別れ会
- 22日(金) お誕生日会
- 23日(土) 卒園式
- 29日(金) 希望保育(お弁当の日)
- 30日(土) 希望保育(お弁当の日)

※お弁当の日(8日)は、9時・15時のおやつは保育園での提供になります。
 ※希望保育の日は、お弁当、おやつを持参をお願いします。(未満児クラスは2回分のおやつを持参をお願いします。)

★リクエストメニュー★

だいち組さんにとっては、残り少ない給食になります。先月に引き続き、リクエストメニューを入れています。献立表に★印をつけているので、何をリクエストしたのか、是非ご家庭でもお話しされてみて下さい。だいち組さんはいつも残飯が少なく、食器もピカピカにして下膳をしていてくれました。これからも沢山食べて大きくなって下さいね！保育園の給食が皆の「美味しかった！」という思い出として残ってくれていたら嬉しいです！



～おやつ選び方～



どれがいいかな？

★おやつ役割とは

子どもにとっておやつ時間はとっても楽しい時間です♪体がグングン成長する幼児期は、毎日栄養をたくさん摂らなければなりません。しかし、幼児の胃は小さく、消化機能も発達中のため、**三度の食事だけでは十分な量や栄養が不足しがち**。それを補うのが「**第四の食事**」＝おやつとなります。

★おやつを選ぶポイント

食事では不足しがちなものを用意しましょう。**おにぎりやパン、イモ類、果物、野菜、乳製品**などがおすすめです。あまり神経質になりすぎず、子どもの好きな市販の食品などと組み合わせ、**楽しみながら工夫**して与えてください。

①子どもと一緒に楽しくおやつを作ってみるのもオススメ！
 (おにぎりやサンドイッチなど)

②市販のおやつは、他の食品と組み合わせるとバランスばっちり♪

(例) おせんべい+果物+牛乳 ビスケット+ヨーグルトなど



給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

