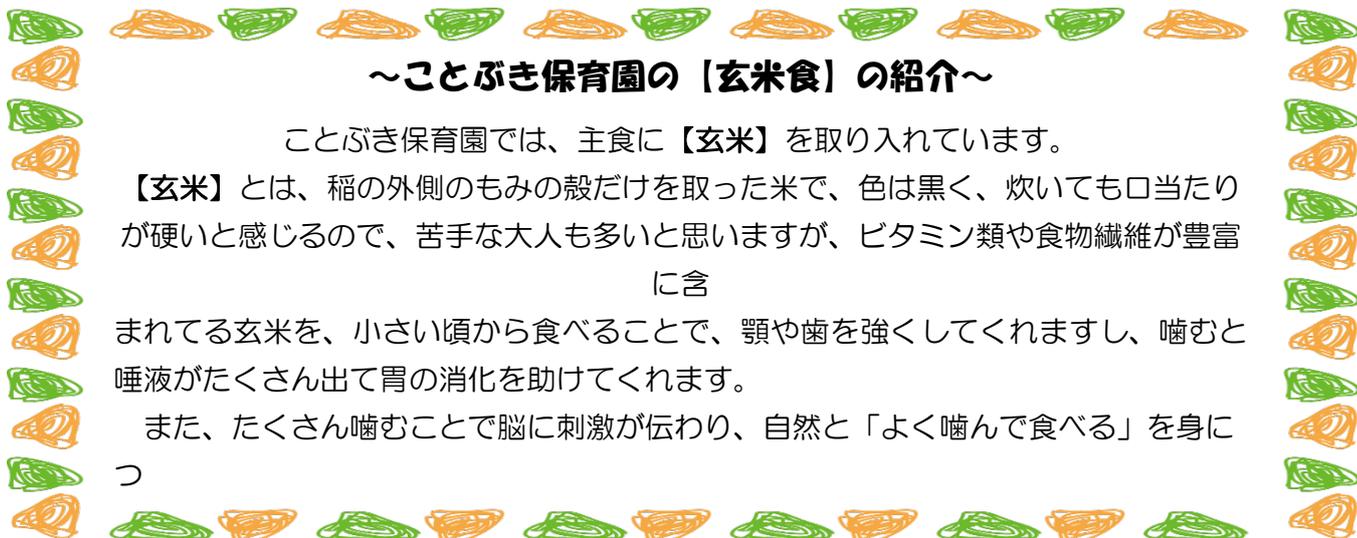




＊今月のテーマは「園の給食に慣れる」です。

入園・進級おめでとうございます！

新入園児のお友達のなかには、“初めての給食”で、食べ慣れない食材もあるとは思いますが、それぞれの月齢にあった分量と進め方で、少しずつ“給食”に慣れてもらえたらと思います♪



～ことぶき保育園の【玄米食】の紹介～

ことぶき保育園では、主食に【玄米】を取り入れています。

【玄米】とは、稲の外側のもみの殻だけを取った米で、色は黒く、炊いても口当たりが硬いと感じるので、苦手な大人も多いと思いますが、ビタミン類や食物繊維が豊富に含

まれている玄米を、小さい頃から食べることで、顎や歯を強くしてくれますし、噛むと唾液がたくさん出て胃の消化を助けてくれます。

また、たくさん噛むことで脳に刺激が伝わり、自然と「よく噛んで食べる」を身につ

★楽しい園生活を送るため、家庭での協力願い★

保育園で元気に活動するためには、早寝早起きをして、朝しっかりと食事を摂って、寝ぼけている体を目覚めさせる必要があります♪朝食が遅いと、せっかくの給食の時間にお腹が空かず、生活のリズムも崩れてしまうことがあります。

ですので、毎日朝食をしっかりとり、元気に登園できるようにお願いします♪

また、0.1.2 歳児（めだか～うさぎ組）クラスでは、“朝のおやつ時間”がありますので、できるだけ9時までに登園お願いいたします！



保育園での食事時間

- 0・1歳児クラス…11:00
- 2 歳児クラス…11:20
- 3 歳児クラス…11:30
- 4 歳児クラス…11:40
- 5 歳児クラス…12:00

✿……………✿……………✿ 「離乳食」ってなんだろう？ ……………✿……………✿

「離乳」とは、これまで母乳やミルクだけを飲んできた赤ちゃんが、母乳以外の食べ物を少しずつ食べられるようになっていく過程を言います。

はじめは果汁などの液体、それから流動食→半固形食→固形食へと移行していきます。それに併せて赤ちゃんの機能も発達していき、飲み込むことから、噛むことが出来るようになっていきます。離乳食時期は、舌やあごを動かして、飲み込んだり噛んだりすることを覚えますが、この動きは“言葉を話す準備段階”であるので大事とされています。

