



給食だより



入園・進級おめでとございます！

春の暖かな日差しの中、新年度がスタートしました。今年も1年間、楽しい給食やおやつの時間になるよう工夫した食の提供をしていきます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。

子どもの食を支えるために

園では食育に取り組んでいます。子どもたちが食に対する興味を深め、豊かな食体験をしていくためには、園と家庭との連携が大切になります。お子さんの食に関しての出来事や気になることなど、気軽に職員にお声掛けください。



早寝・早起きを心がけましょう

早起きをすると、朝ごはんの時間が充分にとれ、排便をうながしやすくなります。日中は屋外でたっぷり体を動かすことで、お腹が空いてご飯が美味しく食べられ、夜もぐっすり眠ることが出来ます。早寝・早起きで、生活リズムと体の調子を整えて元気に過ごしましょう！



子どもと一緒に食べものクイズ

Q 食べものがうんちとして体の外に出るまでの時間は？

- ①6時間 ②12時間 ③24時間

A 正解は③。食べてからうんちが出るまでには24時間から72時間ほどかかります。食べたものは胃や小腸で消化・吸収され、消化しきれなかったものがうんちになります。

