



# こはんちょうだい

令和4年4月1日発行

4月号

## 「今月のねらい」

入園、進級おめでとうございます。

いつものお部屋でも、一緒に過ごすお友だちが変わったり生活のメインが2階に移動したりと、これまでと違うことにソワソワしたり、ドキドキする4月ですね。

食事の内容は“やまびこの定番メニュー”で親しみやすいことを意識しました。ホッと一息つける味になりますように。

## 「午前のおやつを提供していません」

午前中の活動でしっかりと遊びこみ、“空腹感”を感じてもらい昼食を迎えることで、食事が身体を満たす心地の良いものであり、生きていくために必要なものであると感じて欲しいと考えているためです。昼食までの時間を集中して遊びこむためにも、朝食はお腹にたまる十分な量をとってきて欲しいと思います。



## 豆 知 識

やまびこの玄関に入って正面に“食事展示”をしています。その日子どもたちが食べた食事を、お迎えの時に見るできるようになっています。

“幼児食昼食”“おやつ”“離乳食”の3つを展示しており、離乳食は前期～完了期までを日替わりで展示しています。

園内に該当する子どもがいなくても、妊娠中の方や兄妹のいるご家庭に向けて食事の参考に展示しています。

ぜひご活用ください。また、メニューの配布等も行っています。玄関扉のメニューポケットからご自由にお持ち帰りください！

## 「食育について」

たのしい！おいしい！おもしろい！を経験できるようにしたいと考えています。お散歩で出会った“つくし”や“むかご”“ドドメ”“びわ”なども調理してその日に食べることがあります。ご了承ください。

## 「食具について」

やまびこでは、お箸の開始は個々の手の成長に合わせて徐々に行っていきます。例年すずめの終わり～ひばりのはじめ頃にお箸遊びを始めています。詳細は“食べることは生きること”冊子に記載があります。

4月 予定給与栄養量 (1人分 昼食とおやつの合計)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
3歳以上児	459	19.9	12.5	67.0	1.4
3歳未満児	367	16.0	10.0	53.6	1.1