



令和 7 年 4 月 3 0 日  
 学校法人若草学園  
 認定こども園湯沢若草幼稚園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度が始まり、子どもたちも少しずつ新しい環境に慣れ、元気いっぱい過ごしています。

今年度も子どもたちの健やかな成長を支えることができるように栄養バランスのとれたメニューを提供し、食についても関心が深まるような活動を行っていかうと思っておりますので、よろしく願いいたします。



### 咀嚼の大切さ

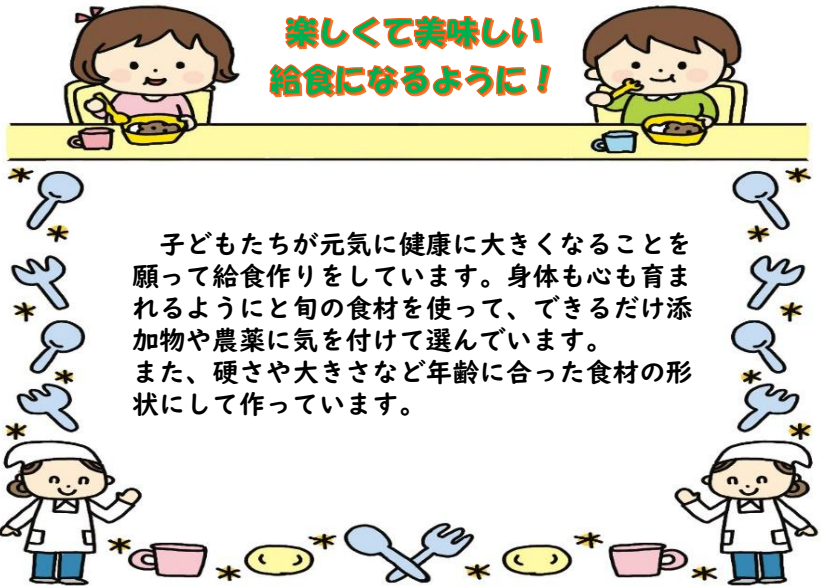
食事をする時に「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、肥満予防や集中力・記憶力アップ、おし歯の予防、食べ物の消化・吸収をよくしてくれるなど、身体に嬉しいことがいっぱいです。

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は、30分程度とりながら、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



### 食物アレルギーについて

食物アレルギーの種類や程度は一人ひとり違います。また、子どもは身長、体重とともに消化吸収機能もどんどん成長するので、短期間でも食べられるものが増えることがあります。給食はもちろん、家庭での様子を伝え合い、気になることやわからないことなどありましたら、いつでもお知らせください。



楽しくて美味しい給食になるように！

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。身体も心も育まれるように旬の食材を使って、できるだけ添加物や農薬に気を付けて選んでいます。また、硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にして作っています。



### いってきまーす！

### 朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートに欠かせない食事です。朝起きた時の身体は、体温が低くエネルギー不足の状態です。朝食を食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝食を食べないと、ぼーっとしたり、イライラしたり、元気がなくなったりします。脳を動かすためのブドウ糖が摂れる「ごはん」が朝食にはおすすめです。