



みんなで楽しくおいしい食事を!

食卓は家族が集い、語り、笑い、ふれあいながら食事をいただく場所です。

『今日はこんなことがあったよ!』『これ、おいしいね!』などと会話をしながら

一緒に食べることによって食卓の雰囲気は自然と明るくなり、その明るい雰囲気が食事をいっそうおいしく感じさせてくれます

また、子どもは食卓で家族と関わり合う中で、家族の考え方や判断基準、人に対する思いやりの心や感謝の気持ち、食事マナーなどを理解し、身につけていきます。

豊かな人間性をはぐくみ、学びの場ともいえる食卓で子どもとの会話を楽しみましょう!



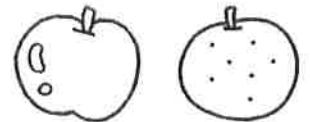
実りの秋を楽しもう

さつまいも・くり・なし・ぶどう・柿などがたわわに実り、秋の気配が感じられるようになりました。店頭でも、おいしそうな秋の味覚がたくさん並んでいるのを見かけます。夏の間、太陽の光をたくさんと浴びて育ち、おいしさが詰まった野菜や果物。食卓にたくさん取り入れて、子どもと一緒に実りの季節を堪能してみたいはいかがでしょうか。



主菜・副菜で元気な体!

主食や汁物に、主菜と副菜を組み合わせた食事は、とても栄養バランスのよいものです。肉・魚・卵・大豆などを使った主菜は、血や肉となるたんぱく質を多く含みます。また、野菜・きのこ・海藻などを使った副菜は、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富で、体の調子を整えてくれます。料理の組み合わせを考えるときには、主食や汁物に主菜と副菜を意識してそろえて、バランスよくいただきたいですね!



発熱時のお薬について・体調不良の時のお願い

◎ 保育中に発熱した(38℃以上)場合、水分補給や発熱の状況などの経過観察を行い保護者へ連絡し迎えてもらいます。

※子どもの状況によっては(連日発熱している、ぐずりがひどい、嘔吐、下痢など)保護者へ連絡をいれますのでお迎えの対応をお願いします。

◎ お薬の服用はご家庭で行うことが望ましいです。

病院にかかる場合は、園に通っていることを伝えたいうえで、お薬の処方方を1日2回に(朝・晩)に投薬時間の調整など、担当医師に相談してみてください。

◎ 前日発熱で座薬、解熱剤など使用した場合、翌日の登園の際には保育士への連絡、又は家庭保育で様子を見るなどの配慮を宜しくお願いします。

