



# 食育だより



4月号



発行日：平成31年4月1日

ご入園、ご進級おめでとうございます。柔らかな春の陽ざしに心とむ季節となり、新年度を迎えました。今年度も旬を感じさせる給食の提供と、食に興味をわくような年齢に合ったクッキングや食育の企画をしていくと共に心新たにおいしい給食作りを目指して行きたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。



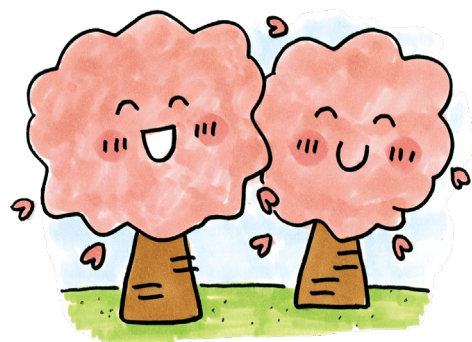
朝ごはんを食べよう!

\* 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはん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。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



ぞう組さんは先日きりん組さんの時に三色表をもとにお弁当詰めごっこをしました。今月は自分のお弁当箱でお弁当詰めをし、お花見をします。お楽しみに!

新入のおともだちは食べ慣れない味や新しい環境の中で、給食をあまり食べられない日が続くときがあります。お家でしっかりと朝食を食べて登園していただけたらと思います。



いただきます

ごちそうさま



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

