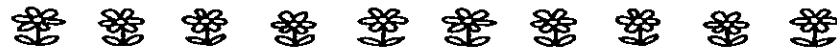


1年間いろいろとご協力いただき、ありがとうございました！

3月の食育だよ！

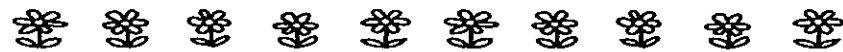


園での食事！！楽しく食べて味わい元気にすごせましたね。

毎日の食事は体と心の健康につながります。

人の体は食べたものでできていて、脳や筋肉、内臓など体のすべてが、食べ物の栄養の方ではたらいっています。

いろいろなものを食べて、よく体を動かし、十分な睡眠をとることで、体がぐんぐん育ちます。子どもたちは、入園・進級してから心も体もずいぶん成長し、給食をとおしてたくさんのうれしい笑顔を見ることができました。



1年間をふいかえって

給食をおいしく楽しく食べるためにみんないろいろなことに気をつけたよ！

食べる前に手を洗った

準備や片付けのお手伝いが出来た

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつが出来た

行儀よく食べた

よくかんで食べた

好き嫌いをせず食べた

みんなで楽しく食べた

おいしく楽しく食べることはもちろん大切ですが、マナーを守ることも大切なことです。小さい頃からの繰り返しで姿勢やお箸の持ち方も身につけていくので、おうちでもお子さんの成長にあわせて楽しく声かけをしてあげてほしいと思います。

1食1食ていねいに大切に食べよう！～「あたりまえ」にあらためて感謝「ありがとう」



< 給食目標 >

楽しく食べて からだの中から元気になろう！

子どもが元気になる食事～疲れをとる食事のすすめ～

元気なところとからだを作るために、生活リズムをしっかりと整えることが大切ですが、その中でも食べる事はとても大切です。子どもの元気を作ることを一緒に考えましょう

①朝ごはんでエネルギー補給をしよう！

朝ごはんは1日の活動のエネルギー源。朝ごはんを食べないと、エネルギーが不足し、体が活動をおさえようとして「疲労感」をもたらします。

②いろいろな食品を食べよう！

おにぎり・うどん・ラーメンなど炭水化物にかたよると、ビタミンB群が不足してエネルギーがうまく燃やされないのので、疲れやすさを感じる体になります。肉・魚などのメインのおかずと海藻や野菜のおかずも組み合わせればバランスよく食べましょう。

③夕食は早めに、夜食はひかえましょう！

遅い時間に食事をとって寝ると、寝ている間も消化活動をしてしまい、体が休まりません。どうしても遅くなる食事は油の少ない消化のよいものにしましょう。

④家族そろって食事をしましょう！

楽しい食事は、栄養素だけでなく「心のエネルギー」もとりにくむことができます。テレビを消して食事に集中させてあげましょう。

