

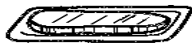


ご入園・ご進級 おめでとうございます！

新しい環境での生活が始まりました。新入園の皆さんは、大勢の子ども達との
集団生活や、みんなで食べる給食やおやつなど新しい体験の連続です。

園では、お子さんの成長に合わせた栄養をとることはもちろん、楽しい食事の
雰囲気づくりをとおして、食を楽しみ、大切に作る心を育てる「食育」も取り入れて
いきます。

お子さんの健やかな成長を願って、おいしい給食の提供に努めますので、ご理解
ご協力よろしくお願致します。



朝ごはんのパワー



元気な子ども達を支えるのは食習慣。朝ごはんをとることで
1日の生活の調和がとれ、排泄のリズムも整います。



反対に、朝ごはんを抜くと午前中の活動の時間に低体温にな
り、集中力に欠けイライラの原因になることも。ごはんやパン
などのタンパク質も大切で、卵や大豆に含まれるレシチンは
脳の形成に関わります。



ごはんには納豆、みそ汁などは、朝ごはんにぴったりですね。



食事のマナーは幼いときから

食事のマナーは決まりを守れ
ばよいのではなく、「みんなで
食べると楽しい」という実感を
持てる食卓にするためには、
どうすればよいのか考え、行動
できるようになることが最終的
な目標です。そのためにも
食事の前と後には挨拶をして
区切りをつけましょう。

「いただきます」には、分けて
くれた命をいただきます、作っ
てくれた人に感謝するという
意味が込められていることを
伝えましょう。



いちごはビタミンCと
食物繊維がたっぷり！

ツブツブはなあに？
種になるところだよ。
(ツブの中に種があります。)



上手な洗い方は？
ヘタをとって洗うと、そ
から大事なビタミンCが
にげちゃうよ。
洗ってからヘタを
とってね。

初めから赤いの？
薄い緑色から少し
ずつ白くなって、
最後に赤く
なるよ。

