

4月

給食だより



入園・進級して、新しい環境や生活にも慣れてくる頃です。
 子どもたちが、はつらつとした生活を送るためには「早寝・早起き」でリズムを整え、
 毎朝きちんとごはんを食べることが大切です。
 気持ちよく目覚め、落ち着いて朝ごはんが食べられるよう、習慣をつけていきたいですね。



心を込めて…

「いただきます」

何気なくしている食事のあいさつには、それぞれ意味があります。今日はそんなことを考えながら、心を込めてあいさつしてみませんか？

いただきます

食材となる動植物の「命をいただきます」という意味があります。

ごちそうさま

「ご馳走さま」と書き、食材を育てる人、運ぶ人、調理する人など、さまざまな人の「馳け走り」に感謝するという意味があります。

野菜の栽培 — 畑づくり編 —

芝がはっていた畑に現在は畝ができています！



Before



After



たか組さんが畑の草むしりお手伝いしてくれました(^_^)

そろえてバランスのよい食事を！

「三色食品群」を知っていますか？ 私たちが食べているすべての食べ物は、栄養素やその働きによって、3つの食品群に分けられます。

黄 **緑**
赤 **三色**

体を動かすエネルギー源
元気にあそんだり、考えたりするためのエネルギーの源になる食材。不足すると、ぼーっとして、あそびに集中できません。

体の調子を整える
ウイルスなどへの抵抗力、免疫力を高めて病気を予防します。また、便通をよくして、体の調子を整えます。不足すると疲れがとれない状態になり、病気にもかかりやすくなります。

脂質
タンパク質
無機質(カルシウム)

炭水化物
淡色野菜・果物
緑黄色野菜

赤 **元気な体!**
血や筋肉など、体を作る源に
筋肉や血液、骨、髪の毛など、体を作り、大きくします。不足すると、骨折や怪我をしやすくなったり、筋力が弱くなり、疲れやすくなったりします。

黄色＝主食、赤色＝肉や魚のメインディッシュ、緑色＝野菜などのサイドメニュー。いつものメニューに不足している素材をプラスすることで、バランスのいい食事になりますよ。