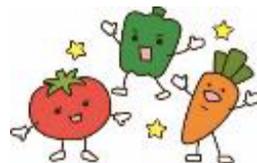


# 4月

# 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** 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。

**赤** 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：糖質、炭水化物、淡色野菜、果物

赤：タンパク質、無糖質(カサ増し)

緑：体の調子を整える

緑：緑黄色野菜

**緑** 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。

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。