



2022年
4月号

☆ご入園・ご進級おめでとうございます☆

慣れない環境や新しい先生・お友だちにドキドキ、
ワクワクな新生活が始まります。

子どもたちの健やかな成長のため、旬な食材

を取り入れ、安心して安全な給食を
提供していきます。栄養満点の
給食を食べて、元気に登園して
くださいね♪

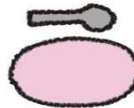


いただきます

ごちそうさま

【いただきます】は、ただ【食べます】
という意味ではなく、様々な動植物の
【命をいただきます】という意味も込め
られています。

【ごちそうさま】は、食材を育てる人、
運搬する人、調理する人など
たくさんの方々の働きに心からの感謝が
こめられた言葉です。毎日の食事に感謝
をしておいしくいただきましょう。



食事の前は 手をきれいに！



食事前の手洗いは、『これから食事だ
なあ』の合図にもなりとても大切です。
小さい頃から習慣をつけておくと、
食事時間のけじめにもなり、よいリズム
が築けます。

乳児期には食べ終わったあとにも、
たくさん食べたね、と声かけをして口の
周りをふいたりすることで食事が終わっ
たサインにもなりますね。



身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜
は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネル
ギーを与えてくれます。冬の間にたまった老
廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」も
たっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウ
ドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、こ
れは解毒を促す成分です。身体がだるい、たく
さん寝ても眠いといった症状は冬から春への
環境の変化に身体が追いついていないから。
旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

