

給食だより



新年度がスタートして一か月が経ちました。新しい教室や初めての制服、体育教室、英語など戸惑う事がたくさんの中で、こども達は楽しみながら挑戦しているようです。小さい可愛いお友達も増えてきました。自分のお弁当箱でご飯を食べるようになったりなど、こども達にとっての大きな変化を見守り、導いていけるようになりたいと思っています。連休中は感染や怪我に気を付けてお過ごしください。



今が旬！たけのこ！

4月12日（水）にきりん組さんときりん組保護者の皆さんとたけのこ掘りに行かれました。前日までの天気予報では午前中に雨が降るとなっていた為、午後からに変更されました。予報通り朝に雨が降り心配されましたが、お昼にはすっかり雨も上がり嬉しそうに出発して行きました。たけのこ掘りの体験はとても貴重で、我が子の成長を感じられたのではないのでしょうか？給食室では掘りたてのたけのこを茹でて、次の日にはたけのご飯としてお出ししました。園のたけのご飯はたけのこと油揚げだけのシンプルなものですが、喜んで食べてくれました。「これ、僕達が掘ったやつ？」「いっぱい持って帰ったよ！」「昨日、焼いて食べたなど沢山の声が行きかう、にぎやかな給食風景でした。

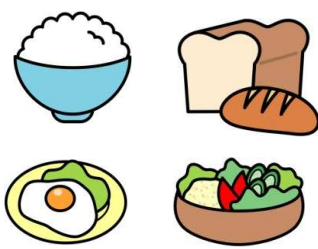
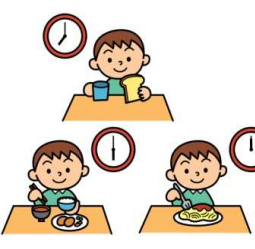



朝ごはんの大切さ

朝起きた時はエネルギー不足です！

寝ている間も脳は働いているため、朝起きてすぐは脳のエネルギー源のブドウ糖が不足しています。そのため、朝ご飯で脳のエネルギー源や様々な栄養素を補給する必要があります。朝ご飯は活動のエネルギー源になるほか、睡眠中に下がった体温を上げて、体を眠りから覚ましたり、血糖値を上げたり、朝の排便習慣につながったりする効果があります。

朝ごはんを食べる時のポイント

<p>① 毎日食べる習慣を</p>  <p>ご飯やパンなどの主食に卵や野菜のおかずを基本形にした朝ごはんにすると、栄養のバランスがとれます。</p>	<p>② 毎日同じ時間に食べる</p>  <p>毎日同じ時間に食べることで、おなかがすくリズムが出来ます。早起き、早寝をして朝ごはんの時間を確保しましょう。</p>	<p>③ 誰かと一緒に食べる</p>  <p>誰かと一緒に食べることで、より食欲が湧きます。コミュニケーションをとりながら食事をしましょう。食事の作法を教える機会にもなります。</p>
---	---	---

夏野菜育てています

園では食育の一環でこども達が自分で植えて、水やりをして、収穫をして食べる体験をしています。今年はきりん・うさぎ・りす組が胡瓜、こりす組がいんげん、ひよこ・つぼみ組がオクラを植えました！

