



4月

給食だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。

新年度を迎え、ひとつ大きくなった！という喜びと期待いっぱいの子どもたちと、新入園のドキドキした気持ちの子どもたちがいると思います。

新年度のこれから、子どもたちが様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味をもってもらえるように、また健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことができますよう、給食室からも支えていきたいと思っています。

今年度もどうぞよろしくお願い致します。



菜の花

アブラナの花芽で、カロテンやビタミンCが豊富な緑黄色野菜です。選ぶときは、なるべく花が咲いていないシャキッとした

色の濃いものを選びましょう。おひたしなどにする場合は、ゆでるときに塩と重曹を入れると苦味がやわらぎ、食べやすくなります。



生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をくりましょう。

