

# モンキュウ通信



2017年 3月

この通信は、門田報徳保育園給食室からです。

家庭との連携を深め、子どもたちの健やかな『育ち』に手助けをしたいと考えています。

いつしか寒さもやわらぎ、春の近づくのが感じられるこの頃です。  
3月は5歳児が卒園を迎える時期です。子どもたちはまだ幼いものの、卒園は将来に向けた希望に満ちた新たな第一歩を踏み出す節目となるものです。  
家族そろってお祝いしてはいかがでしょうか。

## 一年間の成長をふり返りましょう

子どもたちは、一年間でできるようになったことが増えました。  
『食』に関することでは、食事のマナーに気をつけて食べられるようになった子や、苦手なものが食べられるようになった子など、さまざまです。  
子どもたち自身が成長に気づき、喜びを感じて自信につながるように、親子でふり返りをしてみませんか？

### しょくいく ふりかえり チェック かえり

できるように になったら はなに いろを ぬりましょう。

しっかりと てあらいが できたかな ----- 

しょくじの あいさつは できたかな ----- 

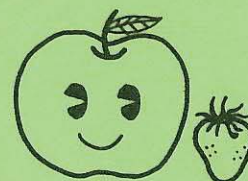
きちんと すわって たべたかな ----- 

すききらいを しないで のこさずに たべたかな ---- 

ともだちと たのしく たべたかな ----- 

## 歯のおもな成分はカルシウム

歯をつくる成分の大部分はカルシウムです。特に子どもたちは発育が盛んな時期のため、カルシウムをはじめ、さまざまな栄養素が多く必要です。丈夫な歯をつくるためには積極的にカルシウムをとりましょう。



## 午前中の果物は金



日本は果物が豊富で、四季折々に出回る果物を食べ分けて微妙な味の変化を楽しむことができます。

イギリスには次のようなことわざがあります。

『午前中の果物は金、昼から3時までは銀、3時から6時までは鉄、6時以降は鉛』

すなわち、朝起きて食べる果物は、心身を爽快にし、胃の活動を促すといった効果が期待できます。

果物は、意外と多くの糖質を含むので就寝前に食べるのはひかえたほうがよいといえます。



## 一年間ありがとうございました

一年間、季節の行事や食事の時間、野菜栽培などを通してさまざまな食育を行ってきました。保護者の方々にはご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。新年度も引き続き、よろしくお願いいたします。

