

進級して1ヶ月が経ちました。新しい環境にも慣れ、給食やおやつもお友達と仲良く食べられるようになってきました。

一方、少し疲れもたまって、体調を崩すこともあると思います。ご家庭でも、食事の栄養バランスに気をつけ、十分な睡眠をとり、元気に登園できるようにしましょう。



今月の目標
みんなで楽しく食べましょう♪

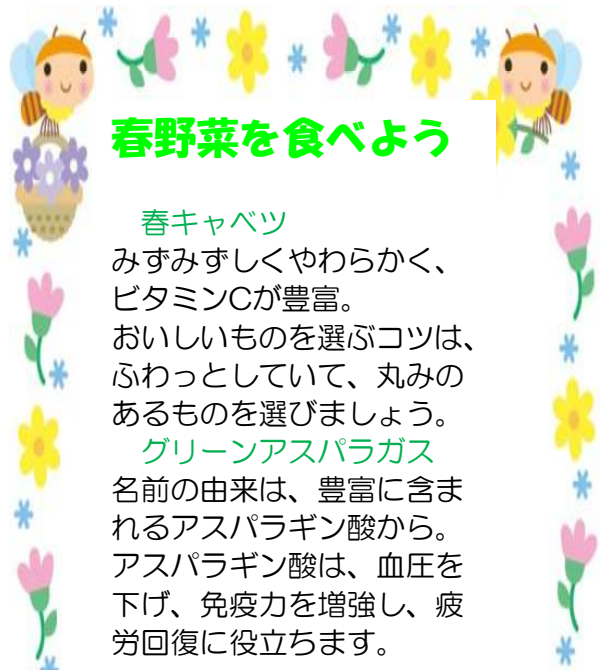


どうして「いただきます」、 「ごちそうさま」と言うの でしょう？

「いただきます」、「ごちそうさま」は、食べ物に感謝する気持ちを伝える言葉です。

肉や魚、野菜などにはもともと命があり、私たちは日々それらをいただいて生きています。食べることに感謝し、無駄にしないことが大切です。

また、食事のあいさつは食べ物を生産したり、調理したりしてくれた人へのお礼の言葉でもあります。心を込めて言い



春野菜を食べよう

春キャベツ

みずみずしくやわらかく、ビタミンCが豊富。

おいしいものを選ぶコツは、ふわっとしていて、丸みのあるものを選びましょう。

グリーンアスパラガス

名前の由来は、豊富に含まれるアスパラギン酸から。アスパラギン酸は、血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労回復に役立ちます。

