

5月 給食だより

平成27年 5月1日 発行
大戸報徳保育園
第 2 号

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

この時期になると、少し疲れもでてきます。体調も崩しやすくなるのでご家庭でも、食事の栄養バランスや、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。



いただきます・ごちそうさまの由来

「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、野菜にも命があります。私たちは日々「いのち」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、調理している方々へのお礼と感謝の言葉でもあります。心をこめてあいさつするように心がけましょう。

旬の野菜を食べよう



春キャベツ



グリーンアスパラ



みずみずしくやわらかいビタミンCが豊富な春キャベツは今が旬です。

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。

名前の由来は、豊富に含まれるアスパラギン酸からと言われています。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。



今月の目標

みんなで楽しく食べましょう

