

園での生活にも慣れてきて「今日のご飯はなーに?」「今日のご飯美味しかったよ」などの声が聞こえてきて嬉しく思います。

今年からクラスへ行き給食に使う食材などを見たり・触ったりして食材に興味を持つてもらえるように取り組んでいます。4月には豆苗をクラスで育ててもらい、給食に入れてみんなで食べました。

色々な食材に触れて野菜や果物をしっかり食べましょう♪



朝ごはんをしっかり食べよう!!



朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べる事で体温も上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガをしたり、イライラしたりします。また、一回の量があまり食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です！お友達とたくさん活動できるようにしっかり食べましょう。

朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはんと、体温を上昇させてくれるタンパク質の肉・魚・卵・大豆などを一緒に摂ると、効率よく身体が動くようになります。また不足がちなビタミンやミネラルが豊富な野菜・果物もおすすめです。



三角食べのすすめ

- △ ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。
- △ 苦手な物には手をつけないで残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、
- △ バランスよく順番に食べる「三角食べ」。（ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…）ができるよう、ご家庭でも声かけをお願い致します。

