



の給食だよ!

令和7年4月30日



進級・入園から1ヶ月がたち、新しい環境に慣れ緊張がほぐれると同時に疲れが出てくる時期でもあります。また5月は楽しい連休もあり、お出かけ等の疲れからも体調を崩しやすくなります。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、元気に過ごせるようにしましょう。



春野菜を食べよう!

春野菜には、アスパラガス・キャベツ・グリーンピース・そら豆・さやえんどう・菜の花・新じゃがいも・新玉ねぎなどがあります。

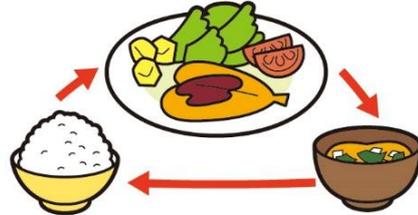
春野菜には、普段食べているものと比べると柔らかく甘みがあるものや、クセのある匂いや独特の苦みがあるものもありますね。それらの成分は、体の中に溜まった悪いものを外に排出してくれる働きや、疲労回復効果、体をウイルスから守ってくれる働きがあります。

季節のお野菜を食べて、ウイルスに負けない身体づくりをしていきましょう!



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皿へと、「ばっかり食べ」をしていませんか? 苦手なものには手をつけずに残したり、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…)ができるように、ご家庭でも声かけをお願いします。



絵本給食

そが中央保育園では、毎月絵本給食を取り入れています。絵本の世界と現実の世界が結びつく楽しさを実感したり、登場人物の気持ちを感じたりすることで、子ども達の「食」への興味を広げていきたいという想いで、取り組んでいきたいと考えています。



「4月の絵本給食」

たんぼぼ組「かえるとカレーライス」
さくら組「きょうはおいしいカレーのひ!」
カレーのお話を聞いた後に、子ども達が大好きなカレーを給食で食べました。みんなあっという間にカレーを食べ終わっていました。おかわりも大人気で、追加で給食室にもらいに行くほどでした!

「5月の絵本給食」

- たんぼぼ組「そらまめくんこんにちは」のお話もとに、先生お手製のペーパーサートを披露してくれます。5/16(金)にそら豆の皮むきを行います。
- さくら組「キャベツがたべたいのです」5/27(火)にキャベツちぎりの活動を行います。

