



もうすぐ卒園、進級が近づいてきました。4月に比べ子ども達には、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日この頃です。食事の面でも、子ども一人一人が自分のペースで、少しずついろいろなものが食べられるように成長してきましたね。



食事のあいさつに込められた思い



食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命を頂くことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、食事を作るために関わった人たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてではなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。



一年間の振り返り

できるようになったことをチェックしてみましょう。

- ☐ 食事の前には手を洗いました。
- ☐ 食事の準備や後片付けを手伝いました。
- ☐ 感謝の気持ちを込めてあいさつができました。
- ☐ 毎日朝ご飯をたべました。
- ☐ よい姿勢で食べる事ができました。
- ☐ みんなで楽しく食べる事ができました。

何よりも、みんなとの楽しい食事は子ども達の心や体の栄養になります。

保護者の皆様、一年間食を通じてのご理解、ご協力、ありがとうございました。



リクエストメニュー

たけのこ組さんに給食のリクエストを聞いた所、いろいろなメニューがあがりました。一番人気は、ドーナツです。他には、野菜醤油ラーメン、青菜おにぎり、チキンカツカレー、コールスロー、フライドポテト、ちくわの磯辺揚げ、チーズケーキなどです。給食が園の楽しい思い出の一つとなってくれと嬉しいです。リクエストメニューは、3月の給食にもいれてありますので、お楽しみに！！

旬の食材 いちご



ビタミンC、葉酸、食物繊維などを含んでいます。一日6～7粒食べるだけで1日に必要なビタミンCを補うことができるほどで、美肌効果や風邪予防になります。品種改良の進んでより甘くより大きいいちごなど、人気品種もどんどん交代しています。

旬の食材 キャベツ



春キャベツは、葉の巻きが緩く内部まで黄緑色をした葉質の柔らかいキャベツです。みずみずしくて生食にも向きます。ビタミンCや食物繊維が豊富です。胃炎や胃潰瘍の回復に効果があるビタミンUも含んでいます。