



もうすぐ卒園・進級 大きく成長した子どもたち もっともっと大きく、たくましくなあれ

早いもので今年度も残すところ1カ月となりました。

1年間で心身ともに大きく成長した子どもたち。野菜が苦手だった子、少食だった子
毎日の食事の中でも、食べられるようになったものがあったり食べる量が増えたりと
いつの間にか自分のペースでいろいろなものが食べられるようになりました。

どんなことが給食の思い出に残っているのか、ぜひご家庭でも聞いてみてくださいね。



1年間で、身長・体重はどれだけ増えたでしょうか。また、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか。
三食の食事のバランスや食事のマナーなど、この1年間で、子どもたちが出来るようになったことは
たくさんあります。できるようになったことを振り返ってみましょう。

- 食事の前には手洗いができた
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを忘れずにできた
- スプーンやお箸を使って食べられた
- 良い姿勢で食べることができた
- よく噛んで食べた
- 好きな食べ物が増えた
- 食事の準備や後片づけのお手伝いができた
- お友達や先生・家族で楽しく食べることができた

みんなとの楽しい食事は、なによりも子どもたちの心やからだの栄養になると思います。

毎日の食事を「まごはやさしい」でいっぱいにしましょう

- ま** …豆類(大豆・小豆など)たんぱく質、ビタミン、食物繊維も豊富
- ご** …ゴマ(ゴマ・ナッツなど)たんぱく質、食物繊維、カルシウム、ミネラルが豊富
- わ** …わかめ(わかめ・海苔など)カルシウム、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富
- や** …野菜(野菜・根菜)ビタミン、ミネラルが豊富
- さ** …魚類(特に小型の青魚)たんぱく質や鉄分が豊富
- し** …椎茸(椎茸・しめじなど)ビタミンや食物繊維が豊富
- い** …芋類(じゃが芋・さつまいもなど)炭水化物、糖類、ビタミンC、食物繊維が豊富



ご卒園

おめでとうございます

元気いっぱいのらいおん組さん

らいおん組になるまでに、少しずつだけと
苦手なものでも食べられるようになってきましたね。
日に日に空っぽになって返ってくる食缶を見ては
「成長したな〜」と嬉しかったですよ。
小学校へ行っても、好き嫌いせずに何でも食べて、
パワーアップで元気にすごしてくださいね。

応援しています \ (▽) /

お知らせ があります!

4月1日(月)の入園式後に
保育園手作りおやつ
の試食会があります。
何品かを提供予定ですので
お楽しみに(▽)

