

4月給食だより



2019年4月
ふたばこども園 給食室

ご入園・ご進級おめでとうございます。いよいよ新年度が始まりました。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれた美味しい給食を提供していきたいと思っております。また、お友だちや先生と一緒に給食を食べる体験を通して、食事の楽しさを感じながら、「食」への関心も育んでほしいと思っています。どうぞ、よろしくお願ひいたします。



☆年中・年長さんは、お箸の持参をお願いします。

お子さんの手のサイズにあったものをご準備ください

☆食物アレルギーのあるお子さんは、必ず担任の先生までお知らせください。その際、医師の診断書（生活指導管理表）をご提出して頂きますようお願いいたします。

*診断書（生活指導管理表）は、1年に1回は見直が必要となっています。

My-Hashi

自分にぴったりのはしを持とう!

10.5cmのはし

親指と人差し指を直角に結んだ長さ×1.5

手首から中指までの長さ×1.2

はしは、長すぎても短すぎても使いにくいものです。自分の手に合ったはしを使いましょう。

給食の約束

みんなで楽しく食べるため、一人ひとりが意識して取り組みましょう。

給食の前に手をきれいに洗う

後片づけをしましょう

あいさつをきちんとする

姿勢を正しくし、よくかんで食べる

汚い話や気持ちの悪い話をしない

決められた時間内に食べ終える

食器は大切に使う

朝ごはんを食べよう!



◎朝ごはんはなぜ食べるの?

朝ごはんを食べることは、健康に過ごすためにとても大切です。朝ごはんを食べるとどんなよいことがあるのでしょうか。4つのポイントをみていきましょう。

<p>体温が上がる!</p> <p>ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、元気に動けるようになる。</p>	<p>のうのエネルギーになる!</p> <p>のうにエネルギーが運ばれて、勉強やスポーツ、遊びなど、朝から元気に活動することができます。</p>
<p>おなかスッキリ!</p> <p>おなか(腸)が元気に動き出し、朝のうちにうんちが出て、スッキリする。</p>	<p>生活リズムをつくる!</p> <p>1日の体のリズムをつくることができ、早ね早起きがしやすくなる。</p>

★朝ごはんを食べることで、毎日の生活は、大きく関係しています。次の中で、あてはまることがあるか、チェックしてみましょう。

- 朝、なかなか起きられない。
- 朝、おなかがすかない。
- 体を動かすことがきらい。
- ねる1時間～30分前に、夕食を食べることが多い。
- 夜おそく(午後10時すぎ)まで起きていることが多い。

ついでにチェックがついた人は、朝ごはんを食べるための準備ができていない可能性があります。朝ごはんを食べるための生活リズムを見直していきましょう。1つもチェックがつかない人は、朝ごはんを食べるための準備ができています。そのままだよ生活リズムを続けましょう。

春の食べものシルエットクイズ

Q1 下のシルエット(かげ)はどの食べものか、3つの中からえらんで○でかこみましょう。

① じゃがいも たまねぎ にんじん	② ふきのとう アスパラガス ぜんまい	③ グリンピース えだまめ そらまめ
--------------------------	----------------------------	---------------------------

Q2 春においしい食べもの切り口です。食べもの名前を下から選んで()に書きましょう。

①	②	③			
()	()	()			
はくさい	いちご	うど	ブルーベリー	キャベツ	だけこの

Q3 春においしい魚介類のシルエットです。魚介類の名前を下から選んで()に書きましょう。

①	②	③			
()	()	()			
タコ	カレイ	サヨリ	イカ	マダイ	カツオ

こたえ
Q1=①たまねぎ ②アスパラガス ③そらまめ
Q2=①はくさい ②キャベツ ③いちご Q3=①マダイ ②イカ ③サヨリ