



2022年 4月号 給食だより



池上わかばこども園

新しい出会い。初めての友達や先生とお話をしましょう。

春を迎えて新しい生活が始まります。

子どもたちは環境が変わると敏感に反応するので、新しい友達や先生とたくさんお話をし、早く楽しい園生活が送れるようになって欲しいですね。

特にみんなが揃って給食を食べる時間こそ、いろんな友達や先生とたくさんお話をするチャンスなので、是非、子どもたちには積極的に話をしてもらいたいですね。



今月の目標

「いただきます」と「ごちそうさまでした」
を習慣づけましょう

みなさんは朝ご飯、昼ご飯、晩ご飯を食べる時にきちんと「いただきます」と言っていますか。

ご飯を食べる前に、自分の体の栄養になってくれる「食材」や、作ってくれた人に感謝の気持ちを込めて必ず「いただきます」を言うように心掛けましょう。

また、食べ終わった後にも「ごちそうさまでした」と言うのを忘れないようにしましょう。感謝の気持ちを忘れず「いただきます」と「ごちそうさまでした」を言うのは食事のマナーです。もし、みなさんの周りで言い忘れているお友達がいたら、是非教えてあげてくださいね。



4月の旬ピックアップ



いちご

4月は「いちご」は旬です。

とても美味しくて、みんな大好きな果物ですが、実はビタミンCを多く含んでいて、風邪の予防のためにも食べておきたい果物なのです。

ちなみに、糖度が高いモノほどビタミンCを多く含んでいるので、よく熟したいちごを選ぶと良いでしょう。

ただし、ヘタを切り落としたいちごは、洗ってしまうとビタミンCを逃すことになってしまうので、要注意を。

