



ご入園・ご進級おめでとうございます。ワクワク・ドキドキの新生活がスタートしました。みんなでおいしく、楽しく給食を食べ、心身ともに成長してくれることを願っています。また、様々な食に関する体験を通じて、食に興味を持ってもらえたらと思います。

● ● ● 春の旬の野菜を食べよう！ ● ● ●



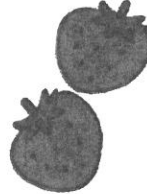
春キャベツはビタミンKが含まれていて、骨の形成に役立つ



アスパラには、アスパラギン酸が含まれていて疲労回復に効果がある



たけのこは食物繊維が豊富で便秘に効果がある



いちごはビタミンCが多く、美肌効果やかぜ予防が期待できる

☆4月の旬の野菜…(アスパラガス、春キャベツ、たけのこ、さやえんどう、新たまねぎ等)

☆5月の旬の野菜…(新じゃがいも、にんにく、チンゲン菜、サラダ菜、よもぎ、ふき等)

☀️ 朝ごはんを食べて活動しましょう ☀️

- ★ 朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源であり、体にプラスになる事ばかりです。
- ★ ◇ 体温を上げることで体が活動的に
- ★ ◇ 噛むことで脳が目覚める
- ★ ◇ 1日の食品数が増える
- ★ ◇ 胃腸が活発になり便秘解消に

みんなきちんとできるかな？

- ① 食事の前に手を洗う
- ② 『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつ
- ③ 背を伸ばして姿勢よく食べる
- ④ ご飯とおかずは交互に食べる
- ⑤ 食べ終わったら歯みがきをする

