



入園、進級から早1ヶ月が経ち、新緑が美しい季節になりました。子どもたちは新しいクラス的环境にも慣れ、生活リズムも徐々に整ってきているようです。規則正しい生活を身に付けるためにも『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう。

今年度も、子どもたち自らが「食いたい」「食べてみたい」と感じられる給食作りを目指してまいります。

元気な1日は『朝ごはん』から！



『朝ごはん』には大切な役割がたくさんあります。

- 睡眠中に消費したエネルギーや栄養素が補給されて午前中を元気に活動するための力になります。
- ご飯やパンに含まれている炭水化物を食べることで、脳のエネルギーになります。
- 胃に食べ物が送り込まれて腸が動き始めることで、朝の排便を促します。

朝ごはんをしっかり食べることは一日の生活リズムを整えることに役立ちます。

今まで食べる習慣のなかった方も、この機会に簡単な朝食から始めてみませんか？

前日の夕食の残り物を活用したり、そのまま食べられるチーズや果物を用意したりするなどの工夫で、お子さんも一緒に朝ごはんを食べる習慣をつくっていきましょう。



園では楽しい食事を心がけています♪

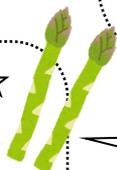
給食には“初めて食べるもの”“体にいいけど食べにくいもの”など、苦手な食材もあるかもしれません。

残さず食べるというよりも、好きなもの、食べたいものを増やしていくことを大切に、お友達と食べる中で「少しでも食べてみようかな」という気持ちになってもらえるように楽しい雰囲気ですべてを食べてもらいたいと思っています。

☆旬の野菜・アスパラガス☆

春から初夏が旬のアスパラガスには、アスパラギン酸という疲労回復に効果があるアミノ酸が含まれ、特に穂先部分は栄養豊富と言われています。

旬の味を楽しんでみてはいかがでしょうか？



5月5日は「こどもの日」

「こどもの日」は、国民の祝日の1つとして5月5日に制定され、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」と定められました。

こいのぼりを立て、武者人形を飾り、「ちまき」や「柏餅」を食べる習慣があります。「ちまき」は毒ヘビになぞらえ、食べることで免疫力をつけ、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また「柏餅」は、柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。



給食でも提供します！

千代田区は環境モデル都市に選定されています。CO2 排出量の削減を目指し、身近なエコ活動への参加にご協力をお願いいたします。

