



給食だより

花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。暖かい日もあれば寒い日もあり、体調をくずしやすくなります。旬の野菜から栄養を取り入れ、元気に4月を迎えましょう。子どもたちは、体も心も1年前とは見違えるほど大きくなりました。そうぐみさんの保育園生活も残すところあと1ヶ月。お家のご飯や給食などを食べて大きくなりました。『感謝の気持ち』を忘れずに、小学校でも好き嫌いせず、たくさん食べてください。

給食を通して出来るようになったこと

- ひよこぐみ** 手づかみ食からスプーンを使って食べられるようになりました。コップを持って飲むこと、皿に手を添えて食べられるようになりました。おしぼりを使って、手口を自分で拭けます。
- うさぎぐみ** スプーンやフォークを上持ちから下持ちになり、お茶碗を少しずつ持って食べられるようになりました。硬い物（肉など）も噛めるようになりました。
- こぐまぐみ** 箸を使って食べられるようになり、お茶碗もしっかり持てるようになりました。苦手な給食も残さず食べることが出来ます。
- ろばぐみ** 苦手なものがある時は「少なくしてください。」と言えるようになり、食後の食器は、食べかすが一つも残ることなくキレイに食べることが出来るようになりました。食器の片付けでは、静かに割らないようにカゴに戻せます。たまに、失敗もするけど…🐣
- きりんぐみ** おかわりをたくさん出来るようになりました。苦手な食べ物でも、保育園では残すことなく頑張って食べられるようになりました。
- そうぐみ** 背筋を伸ばして正しい姿勢で、三角食べが出来るようになりました。食材に興味を持ち、毎日の給食のポイントを自分で読めるようになりました。

3歳以上児は、黙食がしっかりでき、食べ物と向き合って集中して食べています。

いちごはビタミンCと繊維がたっぷり！

いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽につまめるので、子どもたちにも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに、食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。

