



食育だより



～バランスの良い食事与健康作り～

日差しが暖かく感じられる季節です。早いもので、今年度も最後の月となりました。

今年度は、コロナの影響で思うような食育活動は行えませんでした。給食を通して成長した子どもたちの笑顔を見ると嬉しく思うと同時に、改めてコミュニケーションの大切さも感じました。子どもたちの「給食美味しかった～！」のひと言は私たちの励みになっています。これからも安心・安全で美味しく！を心がけ、子どもたちの成長のお手伝いになればと思います。

生活リズムや食事のバランスを整えて、進級、進学を4月を迎えましょう。

《食事のポイント》

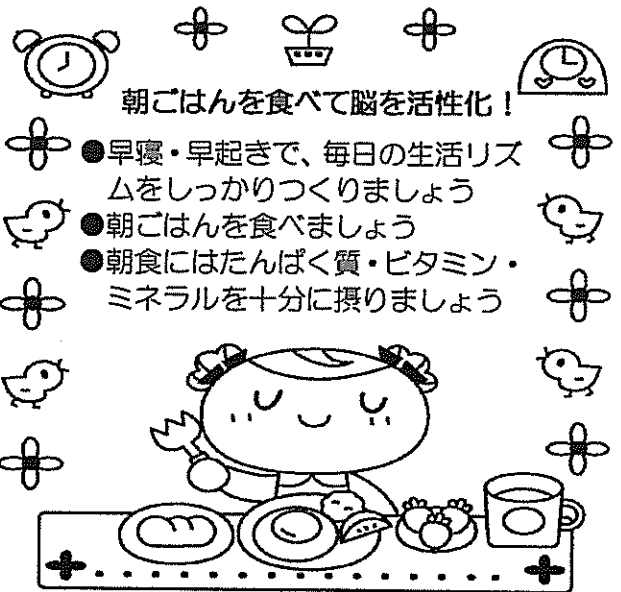
☆いろいろな食材をバランスよく食べましょう☆

食べ物に含まれる栄養素には、免疫力を高めるもの、皮膚や粘膜を保護するもの、全身に酸素を運ぶものなど多様な働きがあります。また、食べ物から栄養やエネルギーを生み出す際に使われるなど補助的な働きをする栄養素もあります。

いろいろな食材の組み合わせを食べることで健康的な身体づくりができます。日頃から、いろいろな食材をいろいろな調理法で食べるようにしましょう。

☆朝・昼・晩、3食きちんと食べましょう☆

バランスの良い食事は欠食しないことも大切です。食事回数を減らしてしまうと、身体に必要なエネルギーや栄養が足りなくなってしまう。



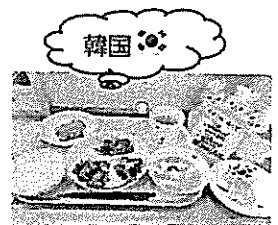
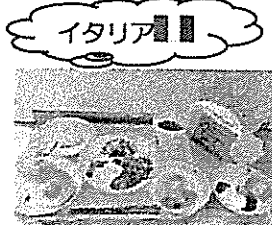
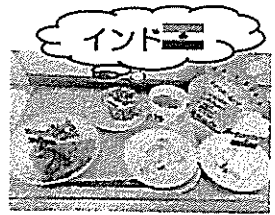
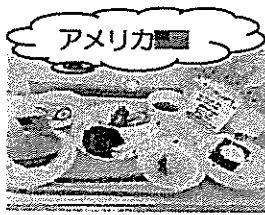
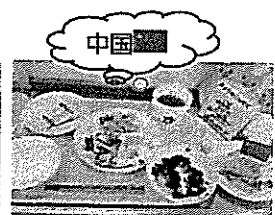
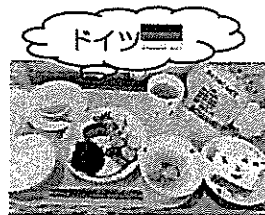
ぐり組さんにとっては園での給食は残りわずかになってきました。

卒園しても『こども園の給食は美味しかった』と思い出してもらえると嬉しいです。

3月の給食は、ぐり組さんのリクエストメニュー(世界の料理)を多く取り入れています！卒園まで、毎日楽しい給食の時間を過ごしてもらるように、美味しい給食を提供していきたいと思えます。

【世界の料理】

園児たちは『とってもおいしかったよ！またつくってね！』と大満足な様子でした♪



甲南こども園では、子どもたちに『いのちの大切さ』や『食べる楽しさ』を知ってもらいたいと1年を通して食育活動を行ったり、月に食育のテーマを決め「給食だより」を発信してきました。

給食を通して子どもたちの笑顔や姿、成長ぶりにたくさんの元気をもらいました。これからも食とともに健やかに成長してほしいと願っています。

1年間ありがとうございました。