



給食だより

令和4年 5月1日
広徳保育園

新緑が美しい季節となりました。新年度になって一か月、園での生活にもそろそろ慣れてきたのではないのでしょうか。天気の良い日は、元気に遊ぶ子ども達の声が給食室にも聞こえてきます。適度な運動と睡眠、バランスの良い食事で生活リズムを整えましょう。



園での食育♪

子ども達にとって今は「食習慣」を決める大切な時期です。食育の入り口は「食べるのが大好き」になることです。いろいろなものを、おいしいと思って食べることで人生が豊かになります。

今年度も、徳寿園の畑を借りて野菜作り、給食の野菜の皮むきなどいろいろな食材に触れ興味を持ってもらえるように計画しています。



毎日、その日の給食に使用する食材を3歳以上児に見せています。「今日の給食は何か?」「このお野菜で何が出来るかな?」など保育士と話しながら見えています。見慣れない食材が出る日もあるので、少しでも多くの食材を覚えてくれると嬉しいです。

旬の食べものがおいしい理由

旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、甘みが増すなど味もよくなります。春が旬の食べものは、ビタミンやミネラルが豊富で、寒さで静かに過ごしていた体を目覚めさせるといわれています。体が欲する分、旬の食べものはよりおいしく感じられるでしょう。



「いただきます」
「ごちそうさま」

食べ始めと食べ終わりのあいさつはしっかり行う習慣をつけましょう。

