



# ごちそうさま～

令和6年5月

富沢わかば保育園 給食だより No.2

入園・進級して1か月が経ちました。心地よい春風の中で、子ども達も少しずつ新しいクラスに慣れてきたところでしょうか。疲れが出てくる時期でもありますので、体調管理に充分注意しながら元気に過ごしていきましょう。

## 朝ごはんをしっかりと食べよう

1日の始まりに朝ごはんをしっかりと食べることはとても重要です。なぜなら…

- ☆エネルギーが補充され午前中の活動のやる気や集中力が高まる。
- ☆食べ物が胃に送りこまれることで、腸が動き便秘予防になる。
- ☆生活リズムが整う。
- ☆よく噛むことで脳が刺激され、脳の働きが活発になる。

朝ごはんを食べないと…

ぼーっとしたり、集中できなったり、イライラしたり、元気に遊べない

なかなか朝ごはんをしっかりと食べる時間がない…

早寝早起きを心がけ、朝ごはんの時間を十分に確保しましょう。

朝、おなかがすいてないみたい…

夕ごはんを早めに済ませたり、寝る前にお菓子などを食べない、夜更かししないなど心がけましょう。



## たけのこは どんな匂い？どんな味？

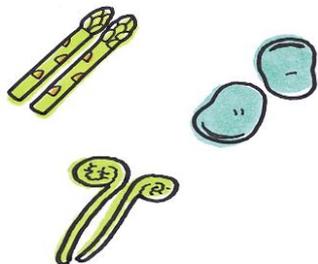


← たけのこの皮のこと、

4月26日（金）の午後のおやつは「たけのこごはん」。各クラスに生のたけのこを見せて回りました。たけのこの皮の匂いを嗅いでもらうと、「いい匂い」「爽やかな匂い」などの感想が聞かれました。たけのこごはんとしておやつに出すと、「おいしい」と口々に教えてくれましたよ。

## 春野菜を 味わおう

- ・ たけのこ
- ・ ふき
- ・ 新玉ねぎ
- ・ 新じゃが芋
- ・ 春キャベツ
- ・ アスパラガス
- ・ スナップエンドウ
- ・ そら豆
- ・ 山菜 など



## こどもの日 お祝いしよう

こどもの日は「端午の節句」とも言われ、子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。

### ☆こいのぼりを飾る

滝をも上るたくましい鯉のように、子どもたちが元気に大きくなることを願う。

### ☆柏餅を食べる

柏は子孫繁栄の縁起を担ぐ。

### ☆菖蒲湯に入る

菖蒲が病気や悪いものを追い払ってくれる。

### ☆兜を飾る

子どもの身を守って元気に大きく育つように。

本日5月2日（木）は  
こどもの日お祝い会をしました。

