



## 入園・進級おめでとうございます！

4月から新しい年度が始まりました。日々の食事を大切にして日々過ごしていきましょう。

園生活に慣れてきたら、少しずつ様々な食育活動に取り組んでいく予定です。食育だより『いただきます！』

でも栽培活動やクッキングなどの様子をお伝えしていきます。

1年間、どうぞよろしくお願いいたします。



## 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと元気が出ません。朝ごはんには脳と体を目覚めさせ、体温をあげる働きがあるからです。朝は食欲がないというお子さんも多いと思いますが、パンやバナナなど、食べやすいものを少量からでも食べる習慣をつけていけるといいですね。



**登園前に体調チェックを！**

- 顔色はいいですか？
- 食欲はありますか？
- 食事の量は充分にとれましたか？
- 水分はとれていますか？
- うんちは出ましたか？
- 鼻水・咳・発疹などは出ていませんか？

**気になることがあれば保育者にお伝えください。**

## 旬の食材

### 春キャベツ

春キャベツは寒い時期のキャベツに比べ、葉っぱの巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。一玉を持って、ずっしりとした重さはありません。調理方法としてはサラダや浅漬けなどに適しています。加熱するときは、さっと火を通す程度でいいでしょう。