5月　給食だより

令和5年4月28日

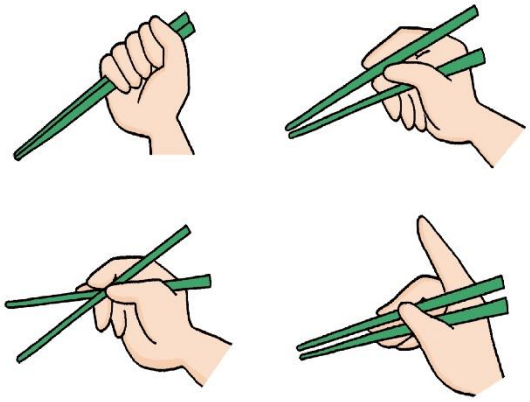
軽野保育園

保育園で給食が始まり一カ月近くがたちました。今は、お友達と給食の時間を楽しんでいます。給食は季節を感じられるように、その時期、一番美味しい旬の食材を使って作っています。今月の旬の野菜はキャベツ、じゃがいも、たけのこ、わかめ、たまねぎなどです、冬の間に蓄えられた畑の養分を吸収してやわらかく栄養満点です。

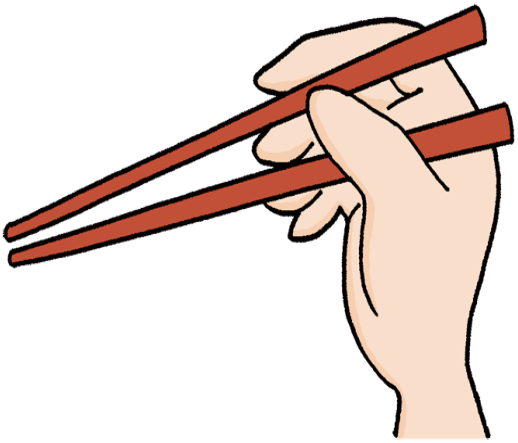
間違ったはしの持ち方

はしの持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。はしの持ち方を見直しましょう。

こんな持ち方をしていませんか？



正しい箸持ち方

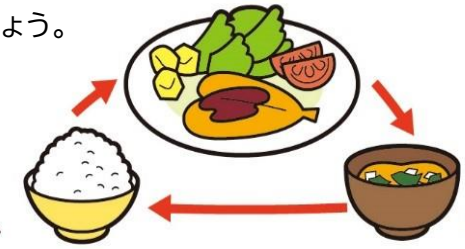


子どもたちは、正しいはしの使い方をしているおとなが身近にいると、自然にそのはしの使い方を学んでいきます。

家族で食事をする時に、はしの持ち方や使い方を確認し合ってみてはいかがでしょうか。

バランスよく食べましょう

ごはん、おかずを交互に順番で食べると、すべての料理を均等に食べることができ、栄養のバランスが整います。 好きな料理だけでお腹がいっぱいにならないように、「これ美味しいよ」「食べてみよう」などと声掛けしながらバランスよく食べましょう。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、だ液の分泌を促します。だ液には、むし歯予防・消化を助ける・脳の働きをアップするなどの効果があります。噛み応えのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

「お願い」　献立表を確認して　使われている食材をご家庭でお試し下さい。