

入園・進級おめでとうございます

保育園の食事

- ・おいしく楽しい食事
 - ・安全、安心な食事
 - ・成長、発達に見合った食事
 - ・旬や日本の伝統文化を伝えていける食事
- 「食べることの楽しさ」を子どもたちに育んでいきたいと思えます。

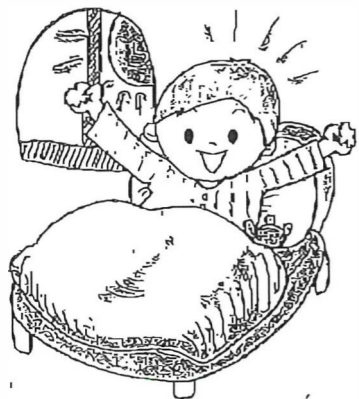


「早寝 早起き 朝ごはん」で元気な子

新年度を迎え、子どもたちも新しい生活が始まりました。子どもたちが元気に毎日を送るためには「早寝、早起き」で生活リズムを整え、毎朝きちんとごはんを食べることが大切です。

一日を元気よくスタートさせるためには、朝ごはんを食べて、脳にしっかりとエネルギーを送ることが大切です。また朝ごはんを食べると、腸が刺激されて排便しやすくなるという効果もあります。

早寝、早起きで気持ちよく目覚め、落ち着いて朝ごはんが食べられるように生活習慣をつけていきたいですね。



旬を食べよう

春を彩る野菜が出てきます。
 ・新玉ねぎ、新じゃが、新ごぼう、春キャベツが収穫され、旬を迎えます。

アスパラ・かぶ・さやえんどう
 グリンピース・たけのこ・いちご
 夏みかん・さわら・しらす など



楽しい食育

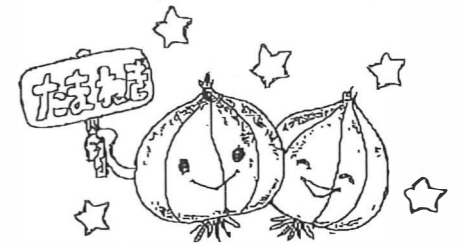
子どもたちが食材に触れることは、食べ物に興味関心を持つきっかけになります。玉ねぎをむいてみよう！新玉ねぎも出回る季節です。

新玉ねぎは皮が柔らかくみずみずしく、甘味があります。

玉ねぎはいろいろな料理に使われ、子どもにもなじみの野菜です。

ちょっとお手伝い！玉ねぎの皮むきをしてみよう。

むいた後、縦や横に切って、違いを見ても楽しいです。



何枚皮があるかな？これは根っこかな？

上の方から引っ張ってみよう！どんな匂いがするかな？

玉ねぎはどんな料理に入っているかな？

カレーにハンバーグ、みそ汁やスープに入っていることもあるね。

炒めると甘くなるんだよ。皮をむいた玉ねぎどうやって食べようか？

楽しみだね！



◎保育園での食前・食後のことば

食前のご挨拶(合掌)

多くのいのちと、みなさまのおかげにより、

このごちそうをめぐまれました。

(同音)深くご恩を喜び、ありがたくいただきます。

食後のご挨拶(合掌)

尊いおめぐみをおいしくいただき、

ますます御恩報謝につとめます。

(同音)おかげで、ごちそうさまでした。



「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。



「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「施す」と書き、「届け定める」といった意味をもっています。食べ物には、食料を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの方が協力しています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさまでした」と言うのです。