

# 4月 ぱくぱくだより

さくら保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます

春の暖かな日差しとともに、新しい1年がスタートしました。ご入園・ご進級おめでとうございます。保育園での給食は、子どもたちの健やかな成長を支える大切な時間です。今年度も、旬の食材を取り入れながら、楽しく、おいしく食べることのできる給食づくりを心がけていきたいと思ひます。また、安心・安全な給食が提供できるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



## 朝の健康チェック

新しい生活が始まり、子どもたちは緊張の連続です。生活習慣が変わって体調を崩しやすくなっていますので、毎朝子どものようすを見てあげてください。

朝の目覚めはどうでしたか？

朝ごはんは食べましたか？

顔色はいいですか？

きげんはいいですか？

細かくチェックしてあげましょう。

## 旬のものを食べよう!

旬とはそれぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬の時期に食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。

## 4月の旬の食材

- ・はるキャベツ
  - ・しんたまねぎ
  - ・しんじゃが
  - ・たけのこ
  - ・アスパラガス
  - ・いちご
  - ・あまなつ
- 給食で旬の食材を楽しもう!
- 

## いただきます ごちそうさま

「命をいただく」という意味もめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

## 朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

## 4月の行事予定

- 1日 入園式
- 6日 新入園児給食start!
- 24日 お誕生日会