

* お知らせ *

◎お弁当の日は5日(土)と22日(火)です。お弁当の準備をお願いします。

※第3月曜日の21日(月)が祝日のため、次の日がお弁当の日になっています。

◎さくら組のリクエストメニューがあります。

さくら組のお友だちは保育園での生活も残り1ヶ月となりました。小学校に行ったら保育園の給食がもう食べられません。そこで今月はさくら組さんのリクエストメニューを取り入れました。★のついたメニューがリクエストメニューです。

◎日本全国おいしいごはん、世界のごはんは、お休みです。



1年間の食事を 振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん……園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
 - 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
 - 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
 - 姿勢を正しく食べることができた。
 - スプーンやはしを上手に使うことができた。
 - よく噛んで、味わって食べることができた。
 - 楽しく食べることができた。
 - 三食は決まった時間に食べることができた。
 - 朝食をかかさず食べた。
 - 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。
- ※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！

