

給食だより

『食べること』の大切さ

「食べることは生きること」といわれるように、食は体を健やかに保つうえで、欠かせないものです。特に、乳幼児期は目覚ましく発育する時期で味覚も形成されています。

食への興味、関心を広げるきっかけはたくさんあります。園で食育活動を行いながら、ご家庭とも連携し、食の大切さを子どもたちに伝えていきたいと思えます。

春野菜は栄養が豊富

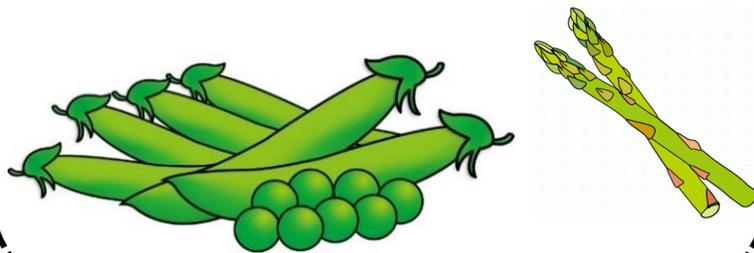
春キャベツに新玉葱、春に収穫する野菜はみずみずしくて柔らかいので、サラダなど生食にも適しています。

たけのこや山菜など新芽を食べるものも多いです。春の旬の野菜は、これから成長するための栄養を凝縮しているため栄養価がとても高いです。体をより活発に動かす季節、春野菜のパワーをいただきましょう。

春レシピ

- *桜エビのシューマイ
- *スナックエンドウとわかめのナムル風炒め
- *ふきとたけのこの混ぜごはん
- *あさりと青のりの味噌汁
- *アスパラごはん
- *たけのこのごま和え

☆春を感じる野菜を使ったレシピを食卓でも味わってみてください！



保健だより

疲れがたまってくる頃です

例年は、春は新入園児の子どもたちが体調を崩し始め、徐々に病気が広がっていくことが多いです。入園、進級と、子どもを取り巻く環境の変化が大きいので子どもの体にも疲れが溜まっています。発熱はなくても鼻水や咳が出ている子もいます。ゆっくりと休養をとり、体調を整えて元気に過ごせるようにしましょう。



シートベルト未着用や抱っこは危険！

お出かけの時には車を使うことも多いと思いますが、小さな子どもを膝に乗せたり抱っこしたまま車に乗ると万が一の事故の際に大きな被害に発展する場合があります。すべての座席でシートベルトの着用が道路交通法で義務付けられていますが、まだ体が小さく適切に着用できない場合は、必ずチャイルドシートを使用しましょう。



今月のねらい

もも組

- ・戸外や散歩に出かけ、春の自然に触れる。
- ・保育者に見守られながら、好きな遊びをじっくり楽しむ
- *散歩 *戸外遊び

きく組

- ・春の気候の中で、のびのびと身体を動かして遊ぶ。
- ・生活の中で一つ一つ約束を確認する。
- ・散歩や戸外に出て体を十分に動かす。
- *散歩 *戸外遊び

ばら組

- ・気温の変化にあった服装で過ごし、体調管理に気を付ける。
- ・散歩や戸外に出て自然の中で遊ぶ楽しさを感じる。
- *散歩 *戸外遊び

ゆり組

- ・集団生活の中でルールを守り、みんなで楽しく過ごす。
- ・春の自然の中で戸外遊びを十分に楽しむ。
- *散歩 *戸外遊び

ふじ組

- ・話し合っ工夫しながら、遊びを進める。
- ・運動会に向けて、友達と協同的に活動することを楽しむ
- *グループ活動 *運動遊び

