



食育だより4がつ

令和6年4月 まゆみの里保育園

入園・進級おめでとうございます！

春の暖かな日差しの中新年度がスタートし、新しい環境での生活が始まりました。毎日元気に遊んで欲しいと思います。その第一歩は朝ごはん。朝ごはんをしっかりと食べて1日をスタートさせましょう。



元気の源・朝ごはん



1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかりと食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切ですね。



食育の日

毎月19日は「食育の日」といわれています。食材とふれあう、食べ物を大切にする、楽しく食事をする、マナーを身につけるなど、食育にもいろいろあります。園では、種や苗から野菜を育てたり、収穫した物をみんなで食べたりして体験していきたいと思います。

今月の誕生日会メニュー

春野菜カレー・大豆サラダ・牛乳・フルーツサンド・リンゴース

