

保護者 様



健康な体づくりのためには、毎日の食事が大切です。

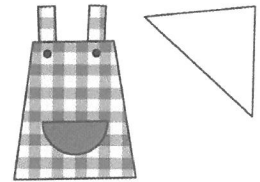
本園では、子どもたちが食べることを楽しめるように、食育活動を計画しています。楽しく、うれしい食卓で、子どもたちはたくさんのことを身につけていきます。そんな子どもたちと食事に関するさまざまな活動を行い、成長を見守りたいと思います。

＜クッキングのお知らせ＞

*今年度は、年少さんから年長さんまで食育活動を行いたいと思います。

そこで、三角巾を使用しますので、ご用意して下さい。

三角巾は自分でかぶれるように、お子さんの頭に合わせてゴムをつけて下さい。裏面の作り方を参考にして下さい。



*三角巾・エプロン・スモックはいつでも使用できるように用意をお願いします。年中組は、26日までに持ってきて下さい。年少・長組は、7月頃までに用意しておいて下さい。

*長い髪のお子さんは、束ねて結んで来て下さい。爪は短く切って下さい。日頃より清潔を心がけましょう。

黄・赤・緑の 3つの色を食べよう

黄はごはん、パン、めん類などの主食で、炭水化物を含む食品です。

赤は肉、魚、卵などの主菜で、たんぱく質を含む食品。

緑は野菜、果物などの副菜で、ビタミン、ミネラルを多く含む食品です。

メニュー全体を見て、黄、赤、緑の3色がそろっていると、見た目も栄養バランスもよい食事になります。毎日の食事を考える際に意識してみましょう。

