

給食だより



早いもので、今年度も残りわずかとなってしまいました。
1年間を振り返り、どのようなことができるようになったか、
できるようになったことをほめてあげてくださいね。

食に関するチェック項目

できたことをチェックしてみてください♪

朝ごはんを毎日食べる



いただきます、ごちそうさまの
あいさつが言える



食べ物の名前が答えられる



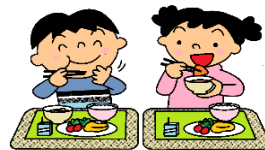
色々な食べ物を食べることができる



よく噛んで食べる



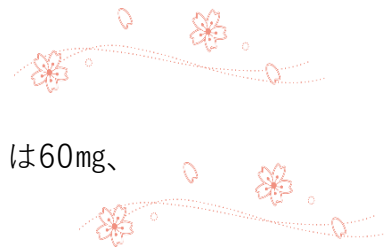
みんなと楽しく食べる



🌸 旬の野菜

旬の野菜は栄養価も高く、おいしいです。

例えば、冬が旬のほうれん草のビタミンCは、冬採りは60mg、
夏採りでは20mgと大きな差が！



今は周年で出荷されるものが多くなり、旬が判りにくくなっ
ています。これから春野菜が多く出回ってくるので、上手に
取り入れてみてくださいね。

春野菜

・あしたば ・アスパラガス ・うど ・キャベツ
・さやえんどう ・そらまめ ・たけのこ ・なばな 等