

## ご入園・ご進級 おめでとうございます！

新しい環境での生活が始まりました。  
園では生きることの基本である食について、体験や学びを大切にしています。  
まずはみんなで一緒に食べることからスタートし、お子さんの成長を見守って  
いきたいと思えます。1年間どうぞよろしくお願ひいたします。



### 朝ごはんを食べて 1日をスタート

「目覚ましごはん」という言葉をしていますか？  
朝ごはんを食べると頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かいみそ汁の香りや目玉焼き、サラダの色は「おいそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力をたかめ、おかずとなる卵、肉、大豆製品は体温と活力を高めて快便を促します。そして何より、家族と一緒に食べるのが大切。朝の家族の笑顔が、一番の栄養になるのです。  
元気もりもりになる朝ごはん、みんなで続けていきましょう。

早寝 早起き 朝ごはん??



旬の食材

### 新たまねぎ

3月から4月頃に出荷される早取の玉ねぎで干さずに出荷されるため表面の皮が薄いのが特徴です。  
普通の玉ねぎより水分が多く辛みが少ないので、サラダなど生で食べるのに適しています。傷みやすいので、冷蔵庫に入れて保存しましょう。

毎月のお弁当会をととても楽しみにしている子ども達。  
朝早くからのお弁当作りいつもありがとうございます。  
みんなでおいしくいただくために、ご協力をお願いします。

○丸い形の食材は半分にカットしてください。  
(例えば・・・ミートボール、プチトマト うずらの卵など)

○デザートは果物をお願いします。  
ゼリー・こんにやくゼリー・プリン・ケーキ類など、果物以外を持ってきた場合、あげることができません。

▶ピックの使用はさけましょう。

子ども達の安全を考慮し、事故のない様にするための  
お願ひとなっています。  
ご理解・ご協力よろしくお願ひします。

