



## 5月の給食おたより

\*みんなの体は何でできている？\*

人の体は、食べ物を元につくられています。購入する食材には気をつけたいものですね。子どもに料理体験をさせ、「自分の体をつくる元は目の前の食べ物なんだ」ということを、知らせてあげて下さい。遊び食べや好き嫌いなど、悩みを解決する糸口になるかもしれません。

\*なぜ子どもにおやつが必要？\*

子どもは胃袋も小さく、消化吸収脳力も発揮途中ですから、3度の食事だけでは必要な栄養が整いません。おやつは栄養を補います。また遊びに疲れた体に休息を与える大切な物です。そして生活リズムを整え、味覚を育てるだけでなく、楽しいくつろぎの時でもあります。

\*おしらせ\*

今日の給食サンプルを正面玄関に展示してあります。降園時に子どもと一緒に見て下さい。食事の話題が盛り上がり嬉しそうです。

