

# 給食だより



あっという間に今年度も残すところ1ヶ月となりました。  
子ども達は1年で心身ともに大きく成長できたのではないかと  
思います。毎日の食事を通して成長している様子を感じる事  
があったのではないのでしょうか。

保育園の給食でも苦手な野菜を頑張って一口でも食べてみたい、おかわりしてたくさ  
ん食べていたいする姿が見られます。

～2月は、病気に負けない体を作ってくれる栄養のある野菜のお話をしました。～

風邪や感染症にならないために必要な栄養は・・・

○体の中でウイルスと戦うために必要な栄養(ビタミンC)

ブロッコリー



白菜



じゃがいも



キャベツ



ピーマン



※果物にも多く含まれています。

○皮膚や粘膜を守って肌をきれいにしてくれる栄養(ビタミンA)

かぼちゃ



小松菜



ほうれん草



※肌が乾燥していたり荒れているとそこから菌が体に入りやすくなります。

ひまわり組のみなさん、ご卒園おめでとうございます。

4月からは1年生です。

新しい環境での生活に少し不安もあるかもしれませんが、  
新しく出会うお友だちや先生たちときっと楽しい小学校生  
活を送れると思います。

好き嫌いせずに何でも食べてたくさんの事にチャレンジし  
て頑張ってくださいね♪

