

4 がつ 給食だよ



令和6年度4月
桐生北こども園

ご入園・ご進級 おめでとうございます

春の花が満開になり、新入園児や進級児たちを温かく迎えています。真新しい名札を付けた笑顔が、園のあちらこちらで見られます。

新しい環境で体調を崩しやすくなっていますが、ごはんをしっかり食べ睡眠をとって元気に登園できるようにしましょう。

今年1年よろしく願いいたします。



元気の源・朝ごはん



1日元気に過ごすために、朝ごはんをしっかり食べましょう。夜寝ている間に体温は下がりますが、朝ごはんを食べることで上がっていき、体を動かす準備や脳が働くためのエネルギーに変わります。朝ごはんを食べていないと集中力に差が出てきます。朝ごはんは大切ですね。



* * * * *



食事のあいさつ

*

食事の前後には、感謝を込めてきちんとあいさつをしましょう。

*



「いただきます」は、自然の恵み（動植物の命）を「いただく」ということであり、食事を作ってくれた人や食事ができることに感謝をするという意味です。



*



「ごちそうさま」は、「馳走（ちそう）」（走り回る）という言葉から、いろいろなところで食べ物を集めてくれた人たちへの、感謝を表すものです。

*

* * * * *



しっかり噛んで食べよう



ひと口30回以上かみましょ。よくかむと食べ物を飲み込みやすくなり、消化や吸収を助けます。また、口の中に食べ物が入っているときは、飲み物を口に入れないようにましょ。お茶などで流し込むのではなく、よくかむことで細くなった食べ物を、しぜんと飲み込めるようにましょ。

