

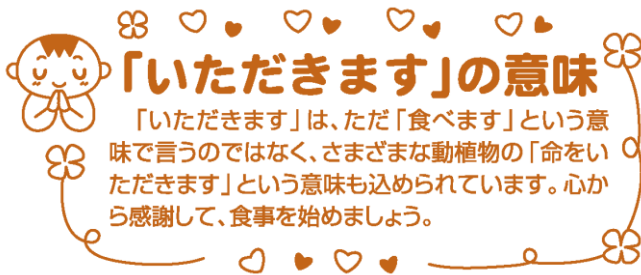


ご入園・ご進級おめでとうございます

桜が咲き、草木の緑が青々としてきました。

子供たちは新しい環境に、不安や期待でいっぱいだと思います。


慣れないうちは思うように食べられないかもしれませんが、給食室の窓より皆さんの成長していく姿を見ながら、給食が大好きになってたくさん食べてもらえるように安心安全な給食作りに努めてまいります。



「いただきます」の意味

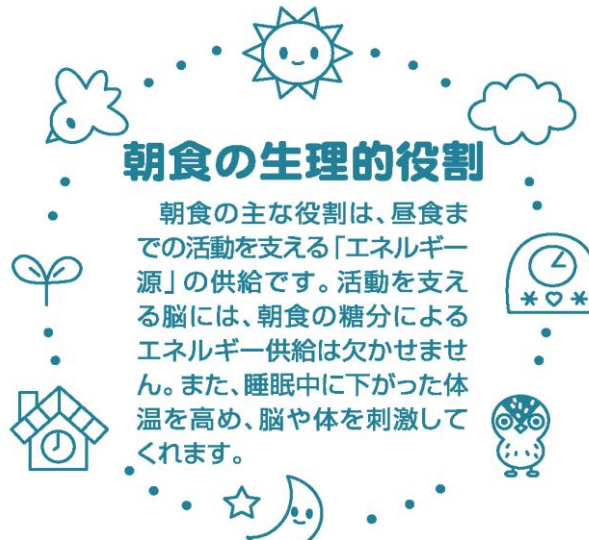
「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。

食事のあいさつの意味を知ること、食べ物を大切にする気持ちが育ってくればと願っています。



「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で“馳走”と書き、「馳け走る」といった意味をもっています。食材を育てる人、収集運搬する人、調理・盛付・配膳をする人など、食べ物に関わったすべての人への「ありがとう」の気持ちを表す言葉です。



朝食の生理的役割

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。

新しい環境になり、体調を崩すこともあると思います。

普段からこまめに手洗いやうがいをして、十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫を高めるようにしましょう。