

2021年度 西東京市立 芝久保保育園

## 子どもの食事だより 4月号



入園、進級おめでとうございます。

新年度が始まりました。

新たな生活に慣れないうちは、寝る時間や起きる時間  
食事の時間などが不規則になりがちです。

共働きでの仕事の状況により早寝・早起きが

難しいご家庭もあると思いますが子どもの生活スタイルに  
合わせて時間を設定し生活リズムを整えることは大切です。

少しずつでも、できるところから始めてみましょう。

調理室では、安心・安全なおいしい給食を提供し子どもたちの  
成長を見守っています。

本年度もよろしくお願い致します！



いただきます



### 春の旬 たけのこ（筍・竹の子）

やわらかくて美味しい筍の期間は10日ほどです。食べられる期間はほんのわずかで土から出るか出ないかの時期が食べ頃です。そのあとの成長は著しく竹の寿命は100年以上とされています。

食物繊維が豊富。コレステロールの体内への吸収を抑える働きや腸内の有害物質を吸着し体外に排出する働きがあります。

保育園では4月の最終日に給食として提供します。



### 食事のあいさつを習慣に！

食べる前の「いただきます」食べたあとの「ごちそうさま」は食事のマナーの基本です。「いただきます」には動植物の命をいただくという意味とともに、食事ができるまでにかかわった人への感謝が込められています。「ごちそうさま」は、食材を作り、運び、買い集めるために走り回った人への感謝の気持ちを表しています。食事のあいさつを習慣にしましょう。

**食育＝食事の自己管理能力を養う教育**

子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」と言われている昨今、「食育」の重要性が見直されています。そして何より「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。