



給食室 おたより 6月号



6月に入りじめじめとした梅雨の季節になりました。気温が高くなると汗をたくさんかいて熱中症になりやすく、食欲も落ちて体調を崩しやすい季節でもあります。こまめな水分補給とバランスのよい食事を心がけて毎日元気に過ごしましょう。

～ 今年のテーマ ～

「 野菜 だいすき! 元気 いっぱい! 」

今年のテーマには野菜が苦手な子ども達に、体の健康を保つために必要な栄養をたくさん含んでいる野菜を、食べてもらいたいという思いを込めました。子ども達が給食をしっかり食べて、日々の活動や遊びを元気いっぱい楽しめるように、野菜を好きになってもらえるような1年にしたいと思います。

野菜を好きになってもらうために



☆おやつにも野菜を!

給食だけでなく、おやつにも野菜を使ったメニューを取り入れていきたいと思っています。いつもと違った野菜の食べ方をする事で苦手な野菜も「食べてみたら美味しい!」とい発見をしてもらいたいです。

☆野菜の栽培活動を!

各クラスでの栽培活動に給食室も一緒に参加していきたいと考えています。野菜の美味しさや食べる事の大切さを栽培活動を通して伝えながら、野菜の成長に身近に触れ合うことによって野菜が好きな気持ちを大きく育てていきたいと思っています。また、今年度もゆり・にじぐみのみんなと稲栽培に取り組みます。

☆野菜を使ったクッキングを!

野菜を使ったクッキングを行い、楽しみながら野菜に触れ、さらに自分で作ることで「食べてみたい!」という気持ちを持ってもらいたいと思っています。