



きゅうしょくだより

平成27年 1月
うるま市 保育課

新年明けましておめでとうございます。今年もご家族そろって健康に過ごせますように。年末年始の連休は有意義に過ごせましたか？一年の計は元旦にあり、一日の計は朝にありといえます。今年も一年元気に過ごせるように、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を心がけましょう。

さて、冬は身体を温めてくれる「鍋料理」が美味しい季節ですね。鍋料理は野菜をたっぷりとれる嬉しい料理法です。冬の時期は風邪が流行しやすくなりますが、冬の野菜は皮膚や目、喉などの粘膜を丈夫にするビタミンAや、抵抗力を高めてくれるビタミンCを多く含んでいます。家族の好きな具を入れて、みんなで楽しく鍋を囲めば、身体も心もほっかほかですね。

今月から、『ペロりんカード』を発行します。給食を全部食べられたら好きな色をぬって下さい。今日の給食はどうだった？とお子さんへの声かけをよろしくお願いします。苦手なものにひと口でもチャレンジできたら色をぬるなど、お子さんなりのルールを作ってもいいですね。

親子のコミュニケーションづくりのお役に立てれば幸いです！

しょくじのまえにはどうして『いただきます』っていうの？

わたしは、生きていくために、たくさんの生き物の命をいただいています。

わたしたちが生きていけるのは、食べ物として、たくさんの動物や植物の大切な命をいただいているおかげです。だから、その命をむだにしないためにも、食べる時はひと口ひと口よく味わい、最後のひと口まで大切に食べたいものですね。

いただけることに、ありがとうの感謝の気持ちをこめて、『いただきます』のあいさつをしましょう。



しょくじのあとにはどうして『ごちそうさま』っていうの？

食事ができあがるまでには、たくさんの人たちがかわっています。

私たちが食べる食事は、食材を育てる人、それを運ぶ人、売る人、料理をする人など、たくさんの人が関わってくださっているおかげでできています。

それぞれ関わった人々の思いに感謝して、食べ物を粗末にしないよういただきたいものです。

食事に関わったすべての人々に、ありがとうの感謝の気持ちを込めて、『ごちそうさま』の

あいさつをしましょう。



しょくじのあいさつは、こころをこめて

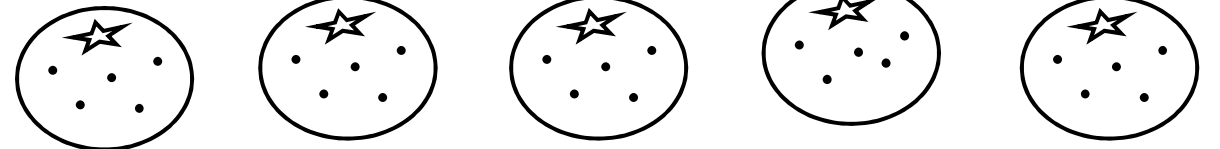
1月ペロりんカード

ぐみ なまえ

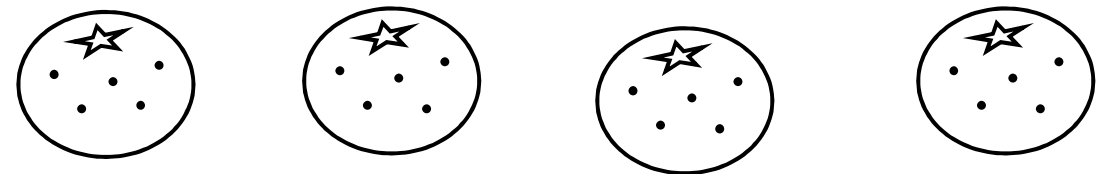
★そのひ ぜんぶ たべたら いろをぬってね！

★おとうさんやおかあさんに きゅうしょくのおはなししてみてね！

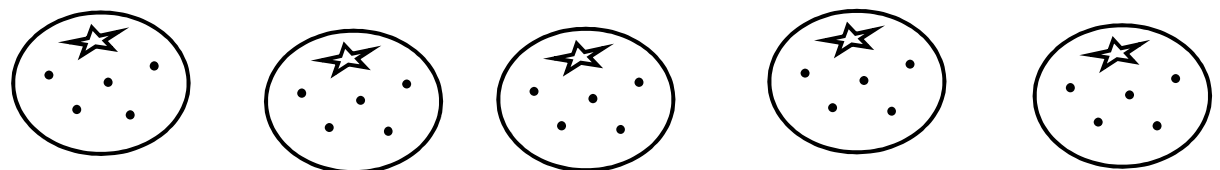
5日(月) 6日(火) 7日(水) 8日(木) 9日(金)



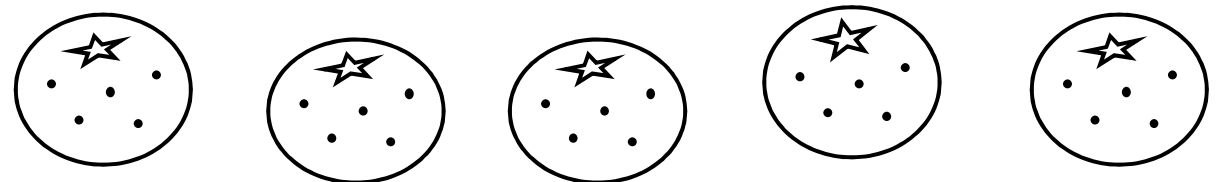
13日(火) 14日(水) 15日(木) 16日(金)



19日(月) 20日(火) 21日(水) 22日(木) 23日(金)



26日(月) 27日(火) 28日(水) 29日(木) 30日(金)



今月のきゅうしょくはどうだったかな？
おいしかったもの、また食べたいもの
があったら、きゅうしょくのせんせいにも
おはなししてみてね！

おとうさん おかあさんから ひとこと

おとうさん おかあさんから ひとこと