

# 給食だより

平成31年3月号  
杉並区保健福祉部保育課

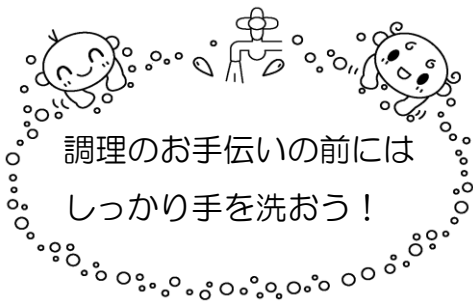
早いもので、今年度最後の月となりました。  
お子さんの一年間を振り返ると、様々な成長を感じられるのではないのでしょうか？  
給食では、苦手なものが少しずつ食べられるようになったり、  
給食当番の身支度や活動が上手にできるようになったりと、成長の様子が  
みられます。  
この一年で心も身体も大きく、たくましくなったことでしょう。  
卒園、進級を控え、これからの成長がますます楽しみです。



## 一緒に！楽しく！心も満腹に！

友だちや先生と一緒に食べる給食は、家での食事とは雰囲気も違います。  
その中で、「苦手だけど食べられた！」という声が聞こえてきます。これは、体を動かし  
お腹がすいて食べ、「おいしい！」を感じたり、保育士、栄養士、調理士からの声かけや、  
友だちが食べているのを目の当たりにする給食の良いところでもあります。

お腹をすかせるだけでなく、お手伝いや食事作りも一緒にすることも、食事に興味を  
もつきっかけになります。



調理のお手伝いの前には  
しっかり手を洗おう！

園では、給食の配膳や片付けをしたり、野菜を育てて  
収穫し、食べたりしています。  
ご家庭でも、時間に余裕がある時に、お子さんの出来る  
範囲のことをお手伝いしてもらえると良いですね。  
また、一緒に食事作りをするのも良いです。  
お手伝いとして、テーブルを拭く・食器を準備する・  
料理を盛りつける・片付ける等、できることから始めて  
みましょう！

## ～楽しい食卓にするために～



### 一緒に食事作りをしてみよう

おいしくできるかな



### みんなで一緒に食べよう

みんなで食べると  
楽しいな♪



おいしいね

### 一緒に買い物に行ってみよう

何をつくろうかな？

