



河北の食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます🍀

沢山新しいことがあり期待や不安があると思います。

充実した生活を送るために規則正しい生活をして沢山給食を食べて

楽しい生活を送ってくださいね(^_^)/🍀

『いただきます』

食べるという意味だけでなく
動植物の命をいただくという意味もあります。



言えたらもっと
おいしくなるかも!?

『ごちそうさま』

動植物の命を育てた方や
料理を作ってくれた人への
感謝の気持ちを表す言葉。



『いただきます』『ごちそうさま』を忘れずに!!

正しくお箸使えるかな?

1

正しくえんぴつを
持つように、はしを
1本持つ。



2

上のはしを「1」の字を
書くように
たてに動かす。



3

もう1本のはしを
下のはしとして、
親指のつけ根と薬指の先ではさむ。



4

上のはしだけを
動かすように
練習する。



下のはしは動かさない

食物繊維が豊富で便秘に効果的な野菜
は??

春になると土の中からニョキっと出てきて、
子どもの時は食べられるけど、大人になると
食べられない野菜は?

(ヒント:大人になると竹になるよ)

1. アスパラガス 2. たけのこ 3. 大根

答え:たけのこ

食物繊維が豊富なので、便秘解消におすす
め。皮が少し湿っていて、つやがあるもの
を選びましょう。