



給食だより

2024ねん 4がつ
脇田こども学園

暖かな春がやってきました。今月は、新しいお友達も増え、みんな1つ大きいクラスへと進級ですね。新しいクラスでは、どんな楽しい出来事が待っているのでしょうか。とっても楽しみです。給食も、毎日残さずにしっかり食べて、心も身体も大きくなってください。今年度も、給食室では、子供たちが安全で健康に過ごせるようお手伝いしていきたいと思います。ご協力よろしくお願ひいたします。

外で元気にあそんで健康に！



☆運動したり、元気よく遊んだりするといいいのは、なぜ??

- ①骨が丈夫になる。
- ②筋肉が発達する。
- ③丈夫なからだになる。
- ④すばやい身のこなしが身につく。
- ⑤ルールを守ったり、友達と仲よく遊ぼうとする心が育つ。
- ⑥やる気、集中力、粘り強さが身につく。
- ⑦気分転換や、ストレス解消になる。



骨や筋肉が育つ子供の時期に、身体をしっかりと動かせば、『健康の貯金』がたくさんたまりますね！親子で一緒に外で遊んで、家族で健康になりましょう。

日光にあたることで、身体の中でビタミンDが作られ、骨へのカルシウムの沈着を手助けしてくれます。牛乳・乳製品・小魚・大豆加工品・ひじきなど、カルシウムをたくさん含んだ食品も積極的に食べましょう。

カルシウムを多く含む食品

