

# 4月給食だより

令和4年4月発行

エレナ保育園

ご入園、ご進級、おめでとうございます！  
新入園児のお友達が加わって、保育園での新しい生活がスタートしますね。  
初めは緊張や不安でいっぱいだと思いますが、子ども達が毎日楽しく美味しい給食を提供できるように給食室一同頑張っていきますので、今年度もよろしくお祈りします。

## 食事の挨拶

食事の前後の挨拶「いただきます」と「ごちそうさま」には意味があります。

### 「いただきます」の意味

料理を作ってくれた人、  
野菜や魚、お肉などを生産してくれた人への  
**感謝のこころ**をあらわしています。

また、**食材への感謝**もあらわしています。  
肉や魚はもちろん、野菜や果物にも命があると考えて、  
食材の命をいただくという意味も含まれています。



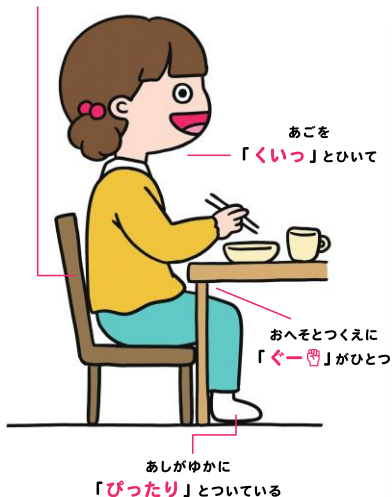
### 「ごちそうさま」の意味

「ごちそうさま」を漢字で書くと「御馳走様」となります  
「馳走」とは走り回るという意味で、食べ物を集め、  
食事をするために奔走する様子を表しています。  
大変な思いをして  
**食事を準備してくれた方への感謝**を込めています。



せなかがまっすぐ  
「びん」としている

## 食事の姿勢を意識してみましょう



### 「正しい姿勢」

- 背中が丸まらない
- あごをひく
- 身体とテーブルは拳ひとつ分あける
- イスに深く腰かける
- 足を床にぴったりとつける

テーブルの高さやイスとのバランスが  
子どもの体格と合っていないと  
姿勢が悪くなってしまいます。