



給食だより4月

発行日 3月28日

春らしい暖かな日が続き、桜の花も徐々に咲き始め、過ごしやすくなりましたね。ひと回り大きく成長した子どもたちは、4月から新しい環境で新年度が始まります。元気に過ごせるように生活リズムを整えていきましょう。新年度も安心・安全で子どもたちに給食を楽しみにしてもらえるように、厨房職員一同、力を合わせて頑張っていきたいと思ひます。1年間どうぞよろしくお願い致します。

食事にバランスよくとり入れましょう！！



【三色食品群】食品を栄養素の働き、特徴をもとにして、赤・黄・緑の3つの群にわけたもの。

○黄色の食品：力や熱になるもとになる食品

穀類（ご飯、パンなど）・いも類・砂糖・油脂類などの炭水化物や脂肪を含むもの。

○緑色の食品：体の調子を整えるもとになる食品

緑黄色野菜・淡色野菜・果物・海藻類・きのこなどのビタミンやミネラルを含むもの。

○赤色の食品：血や肉や骨になるもとになる食品

魚や肉・豆類・卵・乳類などのたんぱく質やカルシウムを含むもの。

⇒「黄」：「緑」：「赤」＝6：3：1の分量の割合でとるのが理想的。毎食、各色の中から2種類以上の食品を食べると、栄養のバランスがとれた食事になります。



食習慣を身につけましょう。

～保育園で元気に遊ぶために～

- ① 1日3食を規則正しく食べましょう。（朝食は特に1日のスタートになるので、しっかりと食べましょう。）
- ② 塩分の多いものは控えめに、薄味に慣れましょう。
- ③ 偏食をなくすようにしましょう。
- ④ 食事はよく噛んで、ゆっくり食べましょう。
- ⑤ 夜遅く飲食しないようにしましょう。

◎朝食が大切な3つの理由◎

- ① 体温を上昇させ、脳や体が活性化して体調が整います。
- ② 脳にエネルギーが補給され、イライラや集中力の低下などを改善します。
- ③ 規則正しい食事のリズムが、正しい生活リズムを作ります。



お知らせ

・2月末にそらぐみさんがみそ作りを行いました。みそが出来るまでには、6ヶ月～1年かかります。みそが出来たら、給食で提供したいと思ひます。そらぐみさんは、みそが出来て、給食で食べるのを今から楽しみにしているようです。



4月の旬



さわら しらす たい あさり ひじき
 もずく わかめ アスパラガス かぶ
 きくらげ キャベツ グリンピース
 さやえんどう たけのこ にら レタス
 たまねぎ みつば わけぎ ながいも
 あまなつ いちご なつみかん デコボン
 グレープフルーツ キウイフルーツ

◎春野菜は・・・冬に旬を迎える根菜などに比べて、日持ちがしないので『みずみずしい』鮮度を味わう野菜や『豊かな香り』と『特有の苦み』のある野菜が多いのが特徴。調理する時は、新鮮なうちに調理したり、素材の味を活かして調味料を控えめにすることがポイントです。