



# 給食だより4月

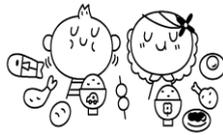
発行日 3月28日

暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。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、日々成長していく子どもたちの糧となる、安心・安全でおいしい給食を提供できるように、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ひ致します。



## 朝ごはんをしっかりと食べましょう

夜眠っている間にもエネルギーは消費するため、朝起きた時の体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝食を食べることで体温は上昇し、エネルギーが補充され、脳や体が活発に動けるようになります。保育園で朝から元気いっぱい遊ぶためにも、朝食をしっかりと食べてから登園しましょう。



## 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。

## お知らせ

- ・2月から延期していたみそ作りを行いました。そらぐみさんのみんなで大豆を潰し、丸めたみそ玉を鍋に敷き詰めました。みそが出来たら、給食で提供したいと思ひます。
- ・3月の食育活動として、じゃが芋の苗植えを行いました。夏ごろに収穫し、調理をする予定です。

## 4月の旬

さわら しらす たい  
 ひじき 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

