



給食だより 4月

発行日 3月28日

ご入園・ご進級おめでとうございます。

桜や菜の花など色とりどりに咲き、春らしいぽかぽか陽気の中、元気に遊んでいる子どもたちの姿が見られます。もうすぐ新年度のスタートです。新しい環境に、ときどきわくわくしている子どもたち。毎日元気に過ごせるように、安全でおいしい給食作りを心がけ、食育活動など様々な食体験を通して、子どもたちの心身の豊かな成長のお手伝い出来るように取り組んでいきたいと思っております。新年度も、よろしくお願い致します。



～1日の生活リズムを作る朝ごはん～

- 体温を上げることで、免疫力がアップし、体が活動的になり感染症予防にもなります。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを補給します。
- 良く噛むことで、脳が目覚めます。
- 1日の食品数が増えます。
- 胃腸が活発になり、便秘解消になります。

脳のめざましスイッチ <炭水化物>

＝黄色の食品：ごはん・パン・めん類など（主食）

体のめざましスイッチ <たんぱく質>

＝赤色の食品：魚・肉・卵・大豆製品など（主菜）

おなかのめざましスイッチ<ビタミン、ミネラル>

＝緑色の食品：野菜、果物など（副菜）

*主食・主菜・副菜をそろえて、バランス良く食べ、1日の生活リズムを整えましょう。

〇おしらせ〇

・3月の食育活動として、駐車場わきの畑にみんなで、じゃが芋の種芋を植えました。大きなじゃが芋がたくさん収穫出来るように、子どもたちが水やりなどのお世話をして夏ごろ収穫する予定です。

《子どもに合ったお箸の選び方》

○適した長さは??

⇒子どもの手の大きさより、2～3cmくらい長いお箸が、子どもにとって使いやすいと言われています。

○適した形や材質は??

⇒丸いお箸は、挟んだものが滑りやすいため、四角い形の方が使いやすく、またお箸を噛むこともあるので天然素材（木や竹）で出来たものがおすすめ。

（保育園のおやつ）

じゃこトースト

材料：食パン2枚分

食パン2枚

しらす 大さじ3

マヨネーズ 大さじ2

粉チーズ 小さじ2

青のり 大さじ1/2

全部の材料を混ぜ合わせ、食パンに塗ってトースターなどに入れ、焼き色がついたら完成です。

★朝ごはんにも
おすすめです。

4月の旬

さわら しらす たい あじ ひじき わかめ
 アスパラガス かぶ スナップエンドウ レタス
 グリンピース たけのこ キャベツ なら
 たまねぎ ごぼう わけぎ チンゲンサイ
 きくらげ あまなつ なつみかん いちご
 デコポン グレープフルーツ キウイフルーツ

★保育園の給食では・・・

○旬の食材を使用したり、行事食を取り入れて、季節を感じられるような献立を心がけています。また、野菜をたくさん使用したり、お家では食べたことない味付けや苦手な食べ物も出ますが、色々な食の経験を繰り返すことで、たくさんの種類の食べ物の味に慣れ、食事の大切さや楽しさが感じられるようになって欲しいという思いで、献立を考えています。

