



給食だより 4月

発行日 3月27日

ご入園・ご進級おめでとうございます。

暖かい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。新しいクラスや新しいお友達との生活が始まり、緊張や楽しさでいっぱいのことだと思えます。毎日元気で過ごせるよう安全でおいしい給食作りを心がけ、食育活動を通じて子どもたちの心身の豊かな成長のお手伝いができるように取り組んでいきたいと思えます。新年度もどうぞよろしくお願いいたします。

4月の旬

毎日のおやつ

保育園では給食以外におやつがあります。このおやつは“補食”や“間食”とも呼ばれ、三度の食事では補いきれないエネルギー、栄養素、水分の補給の働きがあります。他にも、体や心を休めて精神的にリラックスしたり、家族やお友達と和やかにコミュニケーションを図ることで精神的な安定をさせ、社会性を育てる場となったりもします。

つくしんぼでは旬の味や香り、素材そのものの味を知る機会にもつなげられるよう毎日のおやつに生果物を取り入れ始めました。食べ慣れている果物を中心に提供をしていますが、ご家庭でもぜひ、いろいろな果物を味わってみてください。

さわら しらす たい ひじき
わかめ アスパラガス 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
にら たまねぎ チンゲンサイ
いちご マンゴー デコポン
グレープフルーツ キウイフルーツ

❁スナップエンドウ

スナップエンドウは豆とさやの両方が食べられる特徴を持ち、シャキッとした食感と甘みが魅力です。たんぱく質や食物繊維、β-カロテン、ビタミンCなどが含まれており、茹で方や保存方法によって栄養価が変わります。

❁たまねぎ

春になるよく耳にする「新たまねぎ」。通常の玉ねぎと栄養に大きな違いはないものの、品種や保存期間が異なります。通常のは表皮を乾燥させて保存性を高めてあるのに対し、新たまねぎは水分量を多く含んでいるので早めに食べるのがおすすめです。

❁キウイフルーツ

程よい酸味のグリーン、甘みの強いゴールドなどの種類があります。免疫力アップや老化防止に効果的なビタミンC、Eなどを含有し、便秘を改善する食物繊維も豊富です。4月のおやつにも取り入れました！



お知らせ

3月の食育活動として

じゃがいもの苗（種芋）を植えました。

大きなじゃがいもがたくさん収穫できるよう、

子ども達が水やりなどのお世話をし、

夏ごろに収穫する予定です。

