

ご入園・ご進級おめでとうございます。

うららかな春の日差しとともに、新しいお友達を迎えて新年度がスタートしました。初めて保育園に入る子ども達にとっては、沢山の友達と一緒に食事をすることが初めての体験になることと思います。最初は環境の違いで戸惑うかもしれませんが、お友達と一緒に食事は、保育園生活の中で楽しい時間の一つになっていくことと思います。



## 旬の食材を食べよう！



たけのこ

春の風物詩。採ってから時間が経つほどにアクが強くなるため、できるだけ早く調理するといいです。食物繊維が豊富で、腸内をきれいにしてくれる働きがあるだけでなく、高血圧予防にも効果があります。



春キャベツ

水気を多く含みやわらかいため、サラダなどの生食に向いています。ふんわりしていて柔らかいものを選ぶと良いです。キャベツから発見されたビタミンU(キャベジン)は、胃の粘膜を再生・強化してくれます。



グレープフルーツ

形がよく、表面に張りがあるためずっしりと重く実のつまったものが良いです。ビタミンCが豊富で、1個食べれば1日に必要なビタミンCを摂取することができます。ビタミンCはストレスに対抗する作用を持つ副腎皮質ホルモンの合成を促すため、ストレス対策には効果的です。

4月に入り、春の訪れを感じる食材が店頭にも沢山並ぶようになってきました。

みなさんは、春が旬の食材をどのくらい知っていますか？  
今月の献立の中には、たけのこや春キャベツ、  
鱈など春が旬の食材をふんだんに使った給食を提供する日があります。

楽しみにしていてくださいね☺

4月16日  
〈春のおとずれメニュー〉

- ・たけのこごはん
- ・すまし汁
- ・鱈のごま照り焼き
- ・春キャベツと  
アスパラのサラダ
- ・いちご



## 保育園の給食について

乳幼児期は「食習慣の基礎がつけられる大切な時期」です。この頃の食体験が一生の嗜好や食習慣等を左右するとも言われています。保育園の給食は成長期に必要な栄養素のバランスだけでなく、季節感のある旬の食材も取り入れています。家庭で食べたことのない味や苦手な食べ物との出会いもありますが、このような経験を繰り返して、色々な食べ物の味に慣れ「素材の美味しさ」「食事の楽しさ」を感じられるようになってほしいと思います。

- ・離乳食： 月齢や子どもたちの成長に合わせて、ミルクや離乳食を提供。離乳食では食材・量・固さや切り方を調整して素材の味と出汁を生かして提供。
- ・乳児・幼児： 昼食(主食+主菜+副菜(汁物含む)+果物など)、そして午後3時におやつを提供。

保育園の給食では、1日に必要な栄養量の約40~50%を提供しています。

残りはご家庭できちんとバランスのとれた食事をするのが大切です。「朝ごはん」は1日元気に過ごすための大切なスイッチです。しっかり食べて登園しましょう！

★食べ物によるアレルギー症状や体質的に留意が必要な場合は、医師の所見等を添えて、詳細をお知らせください。アレルギー除去食・対応食を用意致します。

★玄関にてディスプレイを設置しております。毎日の昼食とおやつを展示しておりますので、お迎えの際はぜひご覧になってください。

管理栄養士 ことばやし みむ  
うへだ ゆうき  
あだち ななみ  
調理員 くわばら ともこ

安全でおいしい  
給食づくりを  
心がけます！

