

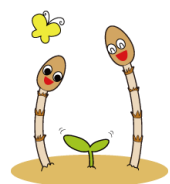


# 4月 給食だより

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度が始まりました。乳児にとっては部屋の移動や新しい担任、お友達など新しい環境に慣れるのに精いっぱいだと思います。4月の給食は、子どもたちにとって食べやすく、そして人気の高いメニューを多くしました。

## 春を感じる食べ物を味わいましょう

春は、さまざまな生命が芽吹く時季で、新芽や新しい葉を食べる野菜などが多く出回ります。たけのこやふきのとう、うどなど少し苦みがある野菜もありますが、春の味を味わってみましょう。



### 季節の食べ物 春

たけのこ

香りがよく独特のえぐみがあり、汁物やたけのこごはんなどで味わいます。

グリーンピース

さやから取り出して、豆ごはんやスープなどに使います。

グリーンピース

疲労回復に役立つアスパラギン酸という成分が豊富です。

いちご

1年中出回っていますが、本来の旬は春です。ビタミンCが豊富です。

甘夏

この時季に出回り、夏みかんより酸味が少ないかんきつ類です。

さわら

漢字で魚へんに春と書くように、春が旬です。やわらかく食べやすいのが特長です。

## 楽しくておいしい給食に

子どもたちが元気に健康になることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれますようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

- ① 旬な食材を使う
- ② 添加ぶつに気をつけて食材を選ぶ
- ③ だしから手作り硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする



### 朝ごはんをたべましょう

大昔から人間は朝になると起きて活動をはじめ、夜になると眠りました。この1日のサイクルはとても大切で、朝昼夜のきちんとした生体のリズムが順調だと、しっかりと活動ができます。そこで重要なのは朝、決まった時間に起き、朝ごはんを食べることです。起きてから朝の光を浴び、そして朝ごはんを食べることで、体が目覚めてきます。料理のにおいをかぎ、良く噛んで味わうことで、胃や腸も目覚めてきます。脳の働きも活発になり体全体が活動モードになっていきます。ですから、1日のはじめに食べる朝ごはんはとても大切な食事なのです。

