

4月 食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます

春のお花が咲き始め、少しずつ暖かい日も増えてきました。新しいお友だちを迎えて、ドキドキワクワクの新年度のスタートです。子どもたちの様子をうかがいながら、給食室では安全で美味しい給食づくりを心掛け、お友だちと食べる楽しいお食事の時間と、行事食や旬の食材など、様々な食育に繋がられるよう努めていきます。



☀️ 朝ごはんを食べよう 🍴



朝起きた時の身体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、脳や身体を目覚めさせる働きがあります。さらに便通をよくするなど、体内リズムを整える役割もあります。朝ごはんは1日の始まりに欠かせない重要なエネルギー源です。

とくに午前中はお散歩に行ったり、活発に身体を動かして遊んだりするのでしっかり朝食を食べて登園してくださいね。

また、新生活がスタートし生活リズムを整えるためには、早寝・早起きも大切です。すぐに改善するのはなかなか難しいもの。まずは日々の食事時間を一定にしてみてください。そうすることで、自然に就寝時間も一定になっていくので、子どもの様子を見ながら焦らず整えていきましょう。



給食に関する食材の確認について

給食室では、旬の野菜や果物をできるだけ使用し、行事食を含め様々な給食の提供を心掛けていますが、それに伴って新しく使用する食材が増えていきます。毎月配布（配信）する献立表を事前にご覧になり、提供予定の食材を保護者の方が確認していただくようお願いいたします。

アレルギー対応を含め不安な食材に関しては、担任または、栄養士にご相談ください。



甘くておいしい春キャベツ



年中みられるキャベツですが、季節ごとに味わいと食感の違いがあるのをご存知ですか？4月は春キャベツが多く出荷されており、葉がやわらかいのが特徴で、和え物等にオススメです。



キャベツには、ビタミンU別名：『キャベジン』が含まれており、胃腸障害の予防・改善に役立つ成分です。他にも芯のまわりはビタミンCが豊富で、外葉にはカロテンが豊富に含まれています。