



4月 給食だより

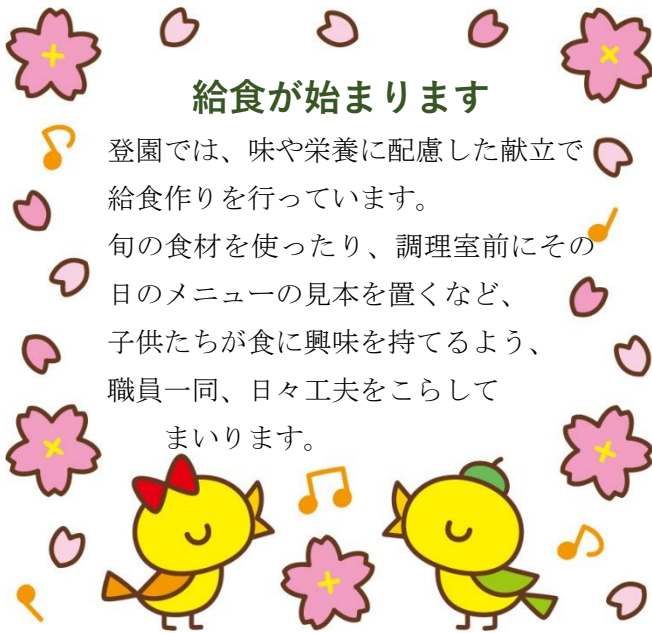


軽野保育園

令和2年 4月1日

ご入園、ご進級おめでとうございます

暖かな春風に包まれ、入園・進級の日を迎えました。職員一同、子供たちを喜んで迎えています。給食室では、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。



給食が始まります

登園では、味や栄養に配慮した献立で給食作りを行っています。旬の食材を使ったり、調理室前にその日のメニューの見本を置くなど、子供たちが食に興味を持てるよう、職員一同、日々工夫をこらしてまいります。



食育ってどんなこと？

食育とは、様々な体験を通して、『食』に関する知識と『食』を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食を営む力にとって、基礎ができる乳幼児期は重要な時期になります。

食育で目指す子供の姿

- ◎おなががすくりズムの持てる子供
- ◎食べたいもの、好きなものが増える子供
- ◎一緒に食べたい人がいる子供
- ◎食事作り、準備にかかわる子供
- ◎食べ物を話題にする子供



朝ごはんをたべましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- ◎体温を上げることで体が活動的に。
- ◎血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- ◎噛むことで、脳が目覚める。
- ◎一日の食品数が増える。
- ◎胃腸が活発になり、便秘解消に。



旬の食材

- ☆新玉ねぎ
- ☆春キャベツ
- ☆うど
- ☆イチゴ
- ☆たちうお
- ☆わかめ
- ☆タラの芽
- ☆たけのこ
- ☆まだい
- ☆にしん

*冬の間エネルギーを蓄えた『芽』や『根』には、栄養がいっぱいです！



栄養士 江波戸淳子