

給食だより

4月号



ご入園、ご進級おめでとうございます。春の暖かな日差しの中、新年度が始まりました。朝ごはんをしっかりと食べて体と脳を目覚めさせて1日をスタートさせましょう。子どもたちには毎日元気に過ごしてほしいと思います。

腸を整えて免疫力アップ 食物繊維

乳幼児期は、腸管自体がまだ未熟で腹筋も弱く便秘になりやすいようです。便秘は長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便の量を増やして排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物、いも類、豆類、きのこ類などを積極的に食べてもらうのがおすすめです。園の献立も食物繊維がしっかり摂れるよう配慮しています。免疫力をしっかり高めて、風邪やウイルスから身体を守りましょう。



旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。園では、たけのこご飯を提供します♪煮物やすまし汁など旬の味をぜひご家庭でも味わってみてくださいね



愛児園の給食

園では、旬の食材を多く取り入れ味や栄養に配慮して安全でおいしい給食作りを行っています。また、クッキングでは旬の食材に触れたり、園庭で野菜を育てるなど保育士の先生と協力して食育にもちからを入れていきます。玄関にその日の給食を展示しています子ども達が食に興味をもち、食を通じた楽しい時間をお友達と過ごしていきたいと思います。

