



# 給食だより



令和5年4月3日  
沼間愛児園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新しいお友達や先生とワクワク、ドキドキの新年度がスタートします。毎日の給食をたくさんのお友達と一緒に食べることの楽しさや食に関する関心や体験ができるように心掛けて行きたいと思います。給食室一同、安全で美味しく、楽しい給食になるよう頑張っていきますので今年もよろしくお願いいたします。



## 朝ごはんを食べよう！



一日の始まりである朝に心と身体の栄養補給をすることが大切です。エネルギーの補給をすることで、体温もあがり、脳の動きが良くなります。また、排便リズムを整えることにもつながります。朝ごはんをしっかりと食べましょう!!



### 春の旬たべもの

新にんじん・新玉ねぎ・きゃべつ・たけのこ・鰯などあります。

◎ 4月の献立に入っている「たけのこ」を紹介します ◎

たんぱく質が豊富でビタミンB1、B2。ミネラルを多く含みます。食物繊維も豊富なため、便秘の予防にも効果的です。



18日誕生会メニューに  
たけのこご飯を提供します。  
お楽しみに☆



## 成長に大切な栄養素カルシウムについて



成長期の子どもは骨の成長が活発です。今の時期に骨を丈夫にしておくことが大切になります。子どもが心身ともに健康に育つためにカルシウムを摂取するようにしましょう。

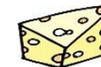
### ★カルシウムのはたらき

- ① 骨や歯をつくる丈夫にする
- ② 血液を弱いアルカリ性にする
- ③ 神経の興奮を鎮め、イライラを抑える
- ④ 血液の凝固を助ける
- ⑤ 手足や心臓など筋肉の働きを保つ



### ★カルシウムを多く含む食品

小魚・海藻類・ヨーグルト・チーズ・牛乳・スキムミルクなど



丈夫な骨



- ・全体的な栄養のバランス
  - ・日常生活で十分な運動
  - ・戸外で日光を浴びる  
(日光を浴びる事で、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られる)
- ★外で元気に遊ぶことも大切です!!