

4月

給食だより

令和6年 東大和保育園



入園・進級 おめでとうございます

さわやかに吹く風の中、色とりどりの花が咲き、
いよいよ春らしくなってきました。

4月は入園・進級に伴い、担任が変わったりと多少なりとも
ストレスのかかりやすい時期です。

そのため、食欲が低下する等の影響がでる事があります。
しかしこれは、一時的なもの。徐々に園生活に慣れ、お友達との
食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるよう
寄り添いゆっくりと進めていきたいと思います。

ご家庭でも、体調を整えて元気に登園できるように、
ご配慮いただきたいと思います。



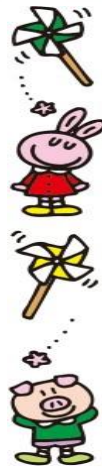
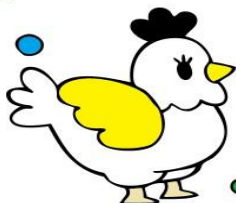
朝

ご

はん



- 朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、三食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



給食室からのお知らせ

園での給食作りは、子供達に食材のもつ美味しさを味わってもらうために、旬の食材を積極的に取り入れ、薄味を心がけています。

献立は月に同じ献立を2回実施しています。

食べ慣れないメニューも、ふれる機会を増やすことで食べられるようになる事がねらいです。体の成長と共に味覚を発達させ、食べられる料理や食材を増やしていきたいと思います。

献立のサンプルは玄関に展示していますので、降園の際は是非ご覧になって下さい。



食育のお知らせ

園では食育活動を行っています。毎年野菜を育て、子供達には日々の水やりなどを通じて、葉っぱや実が大きくなっていく様子や、おもしろさを感じてもらい、夏には野菜の収穫をします。収穫した野菜は給食で利用したり、それらを用いた調理活動も行う予定です。

旬の食材を大切にします

給食は旬の食材を積極的に使用しています。その時期に人間に必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご承知下さい。



アレルギーや花粉予防に春野菜

春野菜といえば、新キャベツ、グリーンアスパラ、なのはな、スナップえんどう、たけのこ、あしたば、せり、ふき、うどなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹き独特の香りがしたりなど、春の訪れを感じさせる物ばかりです。緑色が濃い物は、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富。せりやうどのように、独特の苦みや香りがある物は、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。

旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が出来上がるのです。

