



がつ しょくいく 4月 食育だより



2023年4月 あいせん保育園



にゅうえん しんきゅう ご入園・ご進級おめでとうございます



にゅうえん 入園したばかりの子ども、しんきゅう 進級した子ども、あら 新たな気持ちですごしていることでしょう。こんげつ 今月の給食

た 食べ慣れたもの、た 食べやすいものを多く取り入れています。かてい 家庭でも子どもの食事に気をつけ、たの

しくげんき 元気に過ごせるように、せいかつりずむ 生活リズムを整えてあげましょう。

げんき あいことば はやね はやお あさ 元気の合言葉「早寝・早起き・朝ごはん」

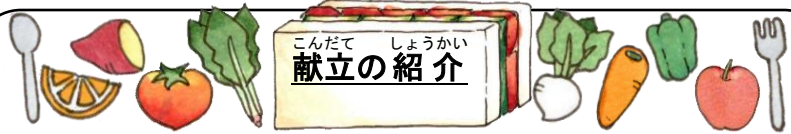


しんねんど 新年度はかんきょう 環境やせいかつりずむ 生活リズムが変わり、おとな 大人も子どももつかでやすい時期です。あさ 朝の忙しい中、あさ 朝ごはんを用意するのもたむずかしいときもあるかもしれませんが、あさ 朝ごはんを食べないとげんき 午前中元気に遊べないことや、あさ 昼ごはんを早く食べるためあさ 肥満につながりやすいということもあります。あさ 朝ごはんを食べるには30分前にはあさ 起きる「早起き」、あさ 早起きのためには「早寝」といったように『早寝・早起き・朝ごはん』のサイクルが子どもたちのせいちょう 成長のためにとてもたいせつ 大切です。げんき 元気で楽しくすごせるようにせいかつりずむ 生活リズムを整えていきましょう。

しゅん しょくざい 旬の食材じゃが芋



いちねん 一年を通してよくみかけるじゃが芋。一般的には、しゅん 旬であるあきぐち 秋口にあさ 収穫され、あさ 貯蔵されながら、いちねんじゅう 一年中市場に出回ります。これに対してはる 春にあさ 収穫され、すぐにしゅん 出荷されるものをしゅん 新じゃが芋といいます。かわ 皮が薄くみずみずしくたべやすい上に、一般的なじゃが芋の2~4倍のビタミンCを含んでいるのが特徴です。



こんだて しょうかい 献立の紹介

はじめて 保育園の給食を食べるおこさんがたべやすいメニューを多く取り入れています。にほん 日本各地のれきし 歴史やぶんか 文化が感じられる、郷土料理を子ども向けにアレンジして取り入れました。

●いももち

ほっかいどう 北海道を代表するのうさんぶつ 農産物のじゃがいもを使い、かてい 家庭で手軽につくれる郷土料理としてしんとう 浸透しています。

●チャンプルー

「チャンプルー」とはおきなわ 沖縄のほうげん 方言で「ごちやませ」という意味で、とうふ 豆腐と色々な食材をいためた料理です。

おいしい給食を提供できるように、給食室でも日々工夫しています。よろしくお願ひします。