



給食だより4月



ご入園、ご進級おめでとうございます。

4月から新しいお友達も仲間入りして、保育園での生活が始まります。

慣れない環境の中、家庭の味と違った給食で戸惑うこともあると思いますが、繰り返し食べることで少しずつ慣れていったり、お友達と一緒に食事することで、食べられるようになったり給食で色々な事を学んでほしいと思います。

今年も安全で美味しくみんなが元気になる給食を作ります。楽しみにしててくださいね。



給食について

保育園の給食では、子どもたちの成長に必要な栄養バランスのとれた献立にし、季節感のある旬の食材も取り入れてます。

また、行事食を取り入れたり、さくら組では毎月クッキングを行ったりしています。日々、色々な食べ物の味に慣れ、食を通して子どもたちに「食べる事は楽しい」と、食へ興味を持ってもらえるように頑張っていきたいと思います。

バランスの良い食事を

栄養バランスの乱れた食事を続けていると、免疫力や抵抗力が落ちてしまいます。風邪や病気を寄せ付けない健康な体づくりのためには、バランスのとれた食事を続けることが大切です。

子どもたちが健康な体で過ごせるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

旬の食材

「食」は健康の基本。中でも「今が旬」と呼ばれる食べ物には、夏なら体を冷やし、冬なら温めるといったように、体にうまく働きかけてくれるものがたくさんあります。そして、「旬の食材」は美味しさのほかに、栄養価も高くなります。

今月は、新玉ねぎ、春キャベツなどをつかっています。

