



4月給食だよ!

社会福祉法人 誠和会
ひまわり保育園
平成 30 年 4 月

入園・進級おめでとうございます。

暖かな春の日ざしに包まれて、新年度がスタートです。

新入園児にとっては初めての集団生活です。在園児にとっても、保育者や保育室が変わったりして緊張もあると思いますが、子どもたちが楽しく食事を摂り、食への興味が持てる園生活を送れるよう、食育計画をたて安全でおいしい給食を提供していきたいと思っています。



♪朝食はみんなで楽しくしっかりと♪

子どもの食事は、ただ食べれば良いというものではなく、誰と時間を過ごして、どれだけ楽しく食べられたかが大切です。1日のスタートとなる朝食ですから、しっかりと摂りたいものですね。



4つのおさらって、何?

日本の伝統的な食事は、「主食・一汁・二菜」という形をとっています。この4種類がそろって、しぜんと栄養バランスのよい食事になります。子どもたちが楽しくわかりやすく、バランス良い食事が選べるようにするために「4つのおさら」の考え方があります。献立を決めるときの参考してみてください。

- ・主食(黄色のおさら)ごはん・パン・イモ類
- ・汁物(しろのおさら)味噌汁・スープ・澄まし類
- ・主菜(あかのおさら)肉・魚・豆類・乳製品など
- ・副菜(みどりのおさら)野菜・果物・海藻など

旬の食材「たけのこ」

春野菜を代表するたけのこ。食物繊維を多く含み、腸内環境を整えて便秘予防にも効果的です。堀いたてのたけのこは生でも食べられる物もありますが、時間がたつほどえぐみが強くなるので、米ぬかや米のとぎ汁で茹でアク抜きをしてから調理します。穂先は和え物や、天ぷらにし、歯ごたえのある中心部や根元は炒めたり、煮物に合います。

お願い このあ組以上のお子さんが毎日持ってくる箸箱は、なか蓋のある物はなか蓋を外して洗い良く乾かし、清潔な袋に入れて下さい。記名も忘れずにお願いします。