



4月給食だより

社会福祉法人誠和会
ひまわり保育園
令和3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。



♪生活リズムと食事♪

早寝早起き朝ごはん

健康で楽しく毎日を過ごすためには、身体的・精神的に活動と休養をうまく組み合わせ、規則正しい生活を送る必要があります。起床時刻と就寝時刻を一定にし、朝・昼・夜の食事を決まった時間に摂るようにしましょう。特に朝食は脳へのブドウ糖によるエネルギー供給をしなければなりません。なぜなら、朝食を摂ることによって代謝を高め、体温や血糖を上昇させ脳の働きが活発になります。朝食を摂らないのは子どもにとって、集中力低下、イライラの原因にもつながります。朝食は必ず摂り、毎日笑顔で登園してください。



☆ --- ♪ --- ♪ --- ♪ --- ♪ --- ♪ --- ♪ --- ♪ --- ♪ --- ☆

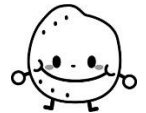
☆みんなできているかな?☆

- ① 食事の前の手洗い
- ② 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ
- ③ 背を伸ばして姿勢よく食べる
- ④ ごはんとおかずを交互に食べる
- ⑤ 食べ終わったら歯磨きをする

☆ --- ♪ --- ♪ --- ♪ --- ♪ --- ☆

～春野菜を食べよう～

・新じゃが芋
(食べ方のポイント)



通常のじゃが芋より水分が多く皮が薄いので、皮ごと調理するのがお勧めです。皮つきもまま蒸したり揚げたりするとみずみずしさを逃しません。

・新玉ねぎ
(食べ方のポイント)



春先に収穫後、すぐに出荷したものが新玉ねぎです。辛味が少なく生食にも向いています。丸ごと加熱すると甘味が一層引き出されます。

・春キャベツ
(食べ方のポイント)



葉がふんわりとやわらかく、甘味のある春キャベツはそのままサラダなどでも美味しいです。

入園・進級お祝い会

4月13日(火)は入園・進級お祝い会を予定しています。お楽しみに!

