



4月給食だよ

社会福祉法人誠和
ひまわり保育園
令和2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。安全でおいしい給食作りを心がけ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、食育計画をたてていきたいと思っています。本年度もよろしくお願い致します。



☆朝食抜きは体によくない☆

人の体は寝ている間は体温が1℃下がっていますが、朝食を食べる事によって、体温は上昇し体や脳の活動の準備が整います。朝食を抜くと次のような問題が生じます。

- ・午前中低体温が続き、活動力が低下します。
- ・脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足して脳の動きや集中力が低下します。
- ・朝食抜きが習慣化すると、脂肪分解力が低下し体脂肪が増えます。

☆パワーの源・主食
ごはん、パン、麺類

☆筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚
ハムステーキなど

☆体の調子を整える副菜
野菜サラダ、おひたし
果物など

☆汁物や飲み物
みそ汁、スープ
牛乳など



☆ 4月が旬の食材 ☆

- ・アスパラガス・スナップエンドウ・クレソン
 - ・おかひじき・ふき・ぜんまい・わらび・セロリ
 - ・キャベツ・かぶ・玉ねぎ・しらす・鯖・鯛など
- 食材の最も栄養価の高い時期です。
旬の食材を沢山食べて、毎日元気に過ごしましょう。

《買い物豆知識～鮮度の良い物を選ぶ～》

同じ食材でも、新鮮な物ほど美味しく食べられます。肉や魚はパックに汁の溜まっていない物、切り口の新鮮な物を選びましょう。野菜も色の鮮やかな物を見ると同時に、しなびている物は避け、葉物なら葉のピンとした物を、実のある物や根を食べる物、豆類などはハリのある物を選びましょう。

