



# 給食だより



令和6年4月

青和保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。暖かい春風とともに、新年度がスタートしました。保育園では、お子さんたちの成長に合わせておいしく安全な給食を提供してまいります。よろしくお願いいたします。

## 一日の始まりは朝ごはんから

何かと慌ただしい4月の朝ですが、朝ごはんに体に良いことばかりです。

### ○体の活性化

食材の色・形・におい・口あたり、など食事をするだけで様々な刺激を受け脳が目覚めます。



### ○エネルギーの補給

人は寝ている間もエネルギーを消費し、活動が始まると急激にエネルギーを必要とします。午前中のエネルギーは朝ごはんできとらしましょう。

### ○快便効果

ごはんを食べると胃腸が刺激され、排便がしやすくなります。便秘にならないように、水分も必ずとりましょう。

朝は時間がない！そんな時にはすぐに食べることのできる既製品でもOKです。ヨーグルト、パン、チーズなどをストックしておくといでしょう。

朝食から一日の生活リズムをつくりましょう！



## 保育園の給食は・・・(食材編)

給食で使用している食材のほとんどが市内の業者さんから当日の朝納品されます。届けられた新鮮な食材をおいしく、安全に調理し提供しています。地産地消にも取り組みほうれん草やトマトなどは主に湘南産です。

\* 保育園で収穫した野菜も給食に使います。

これから楽しみな野菜たちは・・・  
スナップエンドウ、じゃがいも、  
そして園長先生が大切に育てている  
パワーの源のニンニク!!



### 4月の 誕生会 24日(水)

幼児クラスの主食は、園で用意します。お持ちいただくことなく結構です。

#### ランチメニュー

鶏肉のマーマレードソテー

ポテトサラダ ・ プチゼリー

白菜スープ ・ ヤクルト

主食 ..ふりかけご飯