

4月 給食だより

令和6年4月吉日
あおぞら多摩平保育園



新しい生活がスタートしました。お部屋の移動や新しい担任・お友だちなど新しい環境に慣れるのに精いっぱいだと思います。4月の給食は、子どもたちにとって食べやすく、そして人気の高いメニューを多くしました。また、旬を感じさせる給食の提供と食に興味をわくようなクッキング保育を行っていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。



..... 朝ごはんの効果

☆4月の給食目標☆



みんなで楽しく食べる!

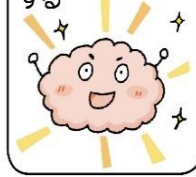
体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の動きを活発にする



排便を促す



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の動きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



楽しくて
おいしい給食に!



* 子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。 **★こだわりポイント★**

- * ① 旬の食材を使う
- * ② 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にしています
- * ③ かつお節や煮干しから出汁をとり薄味を心がけています



おやつのおすすめ

おやつは食事とれない栄養を補うためのものです。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。

おやつ为例

- 米.....おじや、チーズおにぎりなど
- パン.....サンドイッチ、ラスクなど
- 麺.....焼きうどん、五目うどんなど
- イモ.....蒸かしイモ、ジャガイモのお焼きなど
- 小麦粉...ホットケーキ、蒸しパンなど



食育ってなに?

「『食育』って聞くけれど、どういうこと?」と思われる方も多いかもしれません。食べることは、生きていくために欠かせないことですが、その「食」を通じて、生きる力をはぐくむのが『食育』だといわれています。子どもが、まず「食」に興味を持つことがいちばんです。お子さんの心と体の健やかな成長のためにも、最初から食事のマナーや、好き嫌いについて言い過ぎることなく、まずは楽しく食べることを心掛けてみましょう。