



❀ご入園、ご進級おめでとうございます❀

いよいよ新年度のスタートです。今年度も調理担当者一同、美味しく安全な給食の提供に努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。ご質問、ご意見などありましたら、担任を通してでも、連絡帳に書いて頂いても構いませんので、たくさんの声を届けて頂けると嬉しく思います。



～保育園の食事について～

☆子どもたちは体の大きさのわりにエネルギーや栄養素が必要です。しかしまだ胃が小さく、消化機能は未発達ですから3回の食事の他におやつも大切な1回の食事と考えています。1日に必要な栄養量の30%程度を昼食で、10%程度をおやつで摂ります。

☆幼児期は発育の盛んな時期であり、お友だちとの楽しい食事を通していろいろな食品、味を体験し、望ましい食生活を身につけていきます。



おしらせ

・毎月第3火曜日と第4土曜日はお弁当の日です。(変更する場合もございます。毎月のおたよりでご確認ください。)今月は16(火)と27日(土)です。お弁当のご用意をよろしくお願いいたします。また、お弁当についてのお願いを別紙で掲載致します。ご確認ください。

なお、7月～9月は食中毒予防のため、お弁当の日はありません。

・夕方、玄関に展示食を出しています。3歳未満児、3歳児、4、5歳児の3種類の食事を日替わりで展示させていただきます。また、1階保育室横の廊下に離乳食展示も行っています。お迎えの際にご覧ください。インスタグラムにも毎日の食事を投稿していますので、ぜひご覧ください。



・30日(火)は世界の料理の日で、「タイ料理」を提供します。お楽しみに♪

・玄関展示食ケースの下に給食メニューのレシピを不定期ですが置いてあります。ご要望があればその都度配布も行っておりますので、お声がけください。



★春の旬食材★

野菜：キャベツ、玉ねぎ
アスパラガス、
タケノコ、菜の花、
じゃが芋、さやえんどう

魚：アサリ、鯖

果物：いちご



春が旬の食べ物は、寒い冬の間あまり活動的に過ごさなかった人々の活力を目覚めさせる、ビタミン類やミネラルなどの栄養素が豊富です。

寒さで弱った体の調子を調える栄養素を体が求め始めるため、筋肉や血管を丈夫にするビタミンCをはじめとしたビタミン類、骨を強くするカルシウムなどのミネラルを豊富に含む旬の食べ物をとると、「おいしい!」と感じます。

ぜひ、旬の食材をたくさん使ってみてください♪

