



食育だより

平成30年4月
名手保育園
給食室

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい生活がスタートし、子供たちもドキドキ、ワクワクしていることと思います。今年度も、楽しくおいしい給食を目指し、努力していききたいと思います。一年間どうぞよろしくお願い致します。

春野菜を食べよう

○春キャベツ○

葉がみずみずしく、柔らかいのが特徴です。胃腸を丈夫にしてくれる成分が含まれています。

○新玉ねぎ○

血をサラサラにしてくれる成分が含まれています。辛みが少なく栄養分も効率よく摂れるので、生食がおすすめです。

○新じゃが○

皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。ビタミンCを豊富に含んでいます。皮ごとゆでたり、揚げると風味も残りおいしいですよ。

○グリーンピース○

食物繊維、ビタミンCが豊富に含まれています。

○アスパラガス○

免疫力を高める栄養素が含まれています。



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ

食べ始める前と食べ終わったあとには、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。動物や植物の命をいただくことや、作物を作ってくれた人への感謝を表します。言葉の意味を知るとその必要性もよくわかりますね。

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんをしっかりと食べて元気に1日をスタートさせましょう！

朝ご飯の役割とは？

- ・脳を活発に働かせる
 - ・体温を上げる
 - ・体調を整える
 - ・排便の習慣をつける
- 食べないとどうなる？
- ・疲れやすくなる
 - ・集中力が落ちる
 - ・肥満になる
 - ・イライラする



簡単な朝ご飯レシピを配布します。
 第1回は「きなこトースト」で、4月17日のおやつに提供します。各クラスにおやつ風景の写真を掲示しますので、ぜひご覧ください。
 レシピは2カ月ごとに更新します。
 またご家庭で作って頂いた方はご意見、ご感想を聞かせて頂けると嬉しいです。