

給食だより 4月



令和8年度 勸修保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

あたたかい日が少しずつ増え、春らしくなってきました。今年度も日々成長していく子どもたちを「食」の面からサポートしていきたいと思えます。1年間どうぞよろしく願いいたします。



勸修保育園の給食



- ◎主菜（肉・魚・大豆製品）、副菜は野菜を中心としたおかずをしています。
- ◎旬の食材を用いて、和食を中心にし、洋風、中華風もとりいれ、季節を感じられるようにしています。
- ◎月2回のサイクル献立にしており、1回目は食べられなくても、2回目は、見た目や味を経験することにより食べられるようになれば良いと考えています。
- ◎野菜の切り方、ゆで方、味付けを年齢にあうように工夫しています。
- ◎食材に少しでも興味をもってもらえるように、簡単なお手伝い活動から、園で栽培した野菜を使ってクッキングを実施しています。
- ◎当日の献立の展示（展示食）を正面出入口に設置しています。お帰りの際にぜひご覧ください。今年度より、「Instagram」でも配信を行っていかこうと思っています。



赤・黄・緑の栄養を
バランスよく摂ろう☆



栄養のある食事を作るには、3つの食品群「赤・黄・緑」を意識するとよいといわれています。



「赤」は血や筋肉などの体を作る、肉・魚・乳製品など。

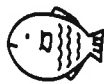


「黄」はエネルギー源になる、穀物類・いも類・糖や油など。

「緑」は体の調子を整える、野菜や果物など。



保育園では、食育の一環として、正面出入口のボードにその日の給食やおやつに使用する食材を3つの食品群に分類し、掲示しています。毎月の献立表でもご覧いただけます。



春が旬の「筍」

筍の中にある白い粉を食べても大丈夫かなと思ったことはありませんか？この白い粉の正体は、「チロシン」というアミノ酸でうまみ成分です。

ホルモンや神経伝達物質の生成に関わっています。糖質と一緒に摂取すると吸収率が上がるため、筍ご飯のおすすめです。24日(金)の給食に予定しているので、楽しみにしててください。

