



# 4月

ご入園、ご進級おめでとうございます。

勸修保育園

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お願いいたします。

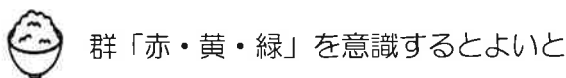
## 勸修保育園の給食

- ◎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、和食を中心とし、洋風、中華風も取り入れ、季節感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います。
- ◎行事食や月一回お楽しみメニューを取り入れ、可愛らしく盛り付けをしています。



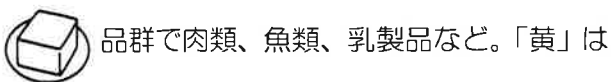
## 赤・黄・緑の栄養をバランスよくとろう

栄養のある食事を作るには、3つの食品



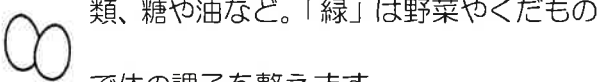
群「赤・黄・緑」を意識するとよいと

いわれています。「赤」は血や肉を作る食



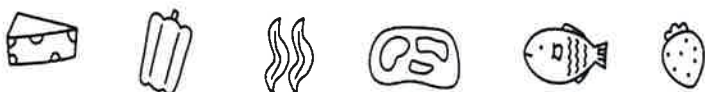
品群で肉類、魚類、乳製品など。「黄」は

エネルギー源になる主食で穀物類、イモ



類、糖や油など。「緑」は野菜やくだもの

で体の調子を整えます。



## 食育活動

- ◎栽培活動  
園庭での栽培活動
- ◎情報の発信  
給食だよりの発行 展示食  
掲示板でのお知らせ
- ◎クッキング活動  
野菜の皮むき きのこほぐし  
カレークッキングなど
- ◎子どもの食べている様子を見たりして会話をしています

## 4月の旬 たけのこ

「たけのこの中にある白い粉は食べても大丈夫なの？」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もあがるので、たけのこご飯はおすすめです。



## 朝食を食べて登園しましょう

朝食は1日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足です。朝ごはんを食べると体温も上がってきます。朝ごはんを食べてエネルギーや栄養素をしっかりと補給し、元気に1日をスタートしていきましょう。