

給食だより

令和6年4月1日 七海保育園

* * ご入園・進級おめでとうございます * *

新しい生活がスタートする4月になりました。

初めて園に入るお子さんにとっては、たくさんのお友だちと一緒に食事をすることが、はじめての体験になることと思います。

環境の変化に戸惑うかもしれませんが、お友だちと一緒にの食事は園生活のなかで楽しい時間の一つになっていくことと思います。

子どもたちが毎日元気いっぱい園生活を送れるように、安全で美味しい給食となるよう協力して頑張ります。よろしくお願いします。

給食担当 岩尾美香 藤田裕里成



旬の野菜を食べよう!

旬とは、その食材(野菜や果物、魚介類など)を食べるのに最適な時期のことです。この「最適」にはいろいろな意味があります。まず、最も美味しい時期だということ。野菜や果物なら特有の成分を蓄積されており、魚なら脂がたっぶりとなっています。生育過程で太陽や豊かな慈雨の恵みを受けて育った旬の食材はおいしく、栄養成分を多く含みます。さらに、旬にはその食品が大量に出回るの、値段が最も安い時でもあります。

七海保育園では旬の食材を多く取り入れた給食を作っています。四季の移り変わりを感じながら、おいしく食べて日々を健康に過ごしましょう!

4月の旬の野菜

・春キャベツ ・新玉ねぎ ・アスパラガス ・そら豆 ・たけのこ ・ニラ

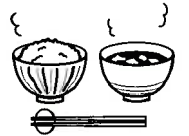


給食について

食育は、健康的な食事を知り、健康な身体を作る、食材のことを知り、食べ方や食材を選ぶ力をつけることを目的とします。

園では「肉・魚・卵・大豆・緑黄色野菜」など、栄養のある食べ物をバランスよく摂取できるように、献立を作成しています。献立を見ただけではわからないメニューがあると思います。玄関入口にその日の給食とおやつを展示しているのでお迎え時にご覧ください。

- ・給食は主食とおかずの完全給食です。
- ※三歳未満児(夢、雪、花組)は朝のおやつがあります。「カンキョー自然館」のお菓子を使用。
- ※三歳以上児はお箸を毎日持参してください。
- ・乳児は子どもの成長に合わせて離乳食を作ります。
- ・食物アレルギー児には医師の診断書をもとに対応致します。
- ・メニューは毎月の給食だより・献立表でお知らせいたします。
- ・誕生会や行事食などは、子どもたちに喜んで楽しんで食べてもらえるようなメニューを取り入れています。



給食を展示しています

- ・当日作った給食とおやつの展示をしています。お迎えの際にお子さんと一緒にご覧ください。「今日の給食でこれ食べれたよ!」など楽しいお話をたくさんしてくれると思います。ぜひ給食・おやつのお話をしてみてください。

(例)右の写真の献立
 (給食)魚のホイル蒸し
 野菜の納豆和え
 フロッキー
 パイン
 みそ汁

(おやつ)ヨーグルトムース

