



# 給食だより



## ご入園・ご進級おめでとうございます

あたたかな日差しに心和む季節になりました。はじめは緊張と不安でいっぱいのことと思います。保育園で元気に遊び、みんなで楽しく給食を食べて、心身ともに大きく成長してくれることを願っています。

### 「早寝・早起き・朝ごはん」で元気に過ごそう

子ども達が元気に毎日を送るためには、早寝・早起きで生活リズムを整え、朝食をしっかりととることが大切です。毎朝気持ちよく目覚め、落ち着いて朝食がとれるように生活習慣を整えていきましょう。

#### 〈朝ごはんを食べるメリット〉

- ① 体温が上がり、1日を元気よくスタートさせるためのスイッチが入ります。
- ② 体と脳にしっかりとエネルギーが送られます。
- ③ 腸が刺激されて、排便しやすくなります。



### 食育活動について



年間を通し、年齢にあった活動を行っていきます。興味をもっていただけるよう内容も楽しいものになっております。

食育を行った日は、ご家庭でもお子様から様子を聞いていただくなど「食」への会話のきっかけになっていたただけなら嬉しく思います。



### ～献立表にもある「黄」「赤」「緑」のお話～

見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、3つの色に分類することができます。



#### ・「黄」ごはん、パンや麺類、いも類など

熱や力になる食品で、身体のエネルギー源になります。

#### ・「赤」肉、魚、卵、乳製品や大豆製品など

血、肉、骨になる成長にかかせない大切な食品です。しっかり摂りましょう。

#### ・「緑」野菜、果物、きのこ、海藻類など

身体の調子を整える食品です。風邪や便秘の予防になります。積極的に摂りましょう。



### “旬”のお野菜～春～

旬とは、その食べ物が最もおいしくなり、栄養価も高く、たくさん出回る時季のことです。

旬の野菜から「春」を味わってみませんか。

- ☆ 春キャベツ…キャベジンと呼ばれるビタミンUが豊富。他にもビタミンC、Kを含み、風邪予防や疲労回復、肌荒れに効果があります。
- ☆ 新たまねぎ…水分を多く含み、コレステロールの代謝を促進し血液をサラサラにします。
- ☆ 新じゃが芋…ビタミンCやカリウムが豊富で、熱に強く体内に吸収しやすいという特徴があります。