



給食だより

2023年 4月



五色橋保育室

ご入園・ご進級おめでとうございます

今年度も色々な食材に出会い、日々成長していく子どもたちの糧になるような美味しい給食を提供していきたいと思っております。今年度もよろしくお祈りいたします。食材やメニューについて、ご不明な点、ご心配な点などありましたら、遠慮なく栄養士・保育士までお声かけください。

献立表の中にお子様はまだ食べたことがない食材がありましたら、アレルギー等の発生がないよう、事前にご家庭での摂取をお願いします。



朝ごはんを食べましょう



新しい生活がスタートする4月になりました。環境の変化で疲れやすくなる季節です。朝ご飯をしっかりと食べて元気に登園しましょう

◎朝ご飯を食べるとこんなに良いことが…

- ・体温を上げることで体が活動的に
- ・血糖値を上げて脳にエネルギーを届ける
- ・噛むことで脳が目覚める
- ・1日の食品数が増える
- ・胃腸が活発になり、便秘解消になる

感謝をして食べましょう



私たちが当たり前のように食べている、牛や豚、魚や鶏などの動物。米や野菜などの植物には、それぞれ命があります。食事の前と終わりのけじめともなる挨拶を、感謝の気持ちを込めて言ってみましょう。

☆いただきます

生き物の命を頂くとする意味。命をくれてありがとうという気持ちを込めて言う言葉。

☆ごちそうさまでした

「馳走(ちそう)」とは、走り回るという言葉。食材を集め、食事を準備し、おもてなした様々な人への苦勞を労う言葉。

旬の食材 <新玉ねぎ>

年二回ある収穫のうち、初夏のものを春に早採りしたものを新玉ねぎと呼びます。

◎ビタミン

免疫の能力を高め、風邪を予防する。



◎ビタミン

糖質を体のエネルギーに変え、疲労を早く回復させる。

水分が豊富で柔らかく甘みが多いのでサラダに最適です。新玉ねぎも玉ねぎも、栄養価は変わらずビタミンB1、B2、ビタミンC、鉄などを含みます。

<新じゃがいも>

新じゃがいもは冬に植えたじゃがいもを通常の収穫期である秋よりも早く収穫したもので、皮が薄くみずみずしい食感が特徴です。ビタミンB1は、ご飯の三倍含まれています。また、じゃがいもにはでん粉に守られたビタミンCが含まれる為、加熱してもたっぷり摂取できます。

◎ビタミン

糖質を体のエネルギーに変え、疲労を早く回復させる。

◎ビタミンC

通常のじゃがいもの約4倍の含有量。レモン約一個分です。



行事食メニュー紹介

ひなまつり 3/3 (金)

- <給食>
- ・ちらし寿司
 - ・かじきの竜田揚げ
 - ・ブロッコリーのみそマヨ和え
 - ・紅白煮
 - ・麩と菜の花のすまし汁
 - ・いちご
- <おやつ>
- ・牛乳
 - ・桜餅
 - ・ひなあられ



誕生会メニュー紹介

3/17(金)

- <給食>
- ・食パン
 - ・クリスピーチキン
 - ・マセドニアンサラダ
 - ・ほうれん草とコーンのソテー
 - ・春雨スープ
 - ・いちご
- <おやつ>
- ・牛乳
 - ・ドーナツ

