



給食だより

2024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

寒い冬も終わり、色とりどりの花が咲く季節となりました。本年度も、給食室一同、食の面からお子様の成長をサポートできるよう勤めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。給食についてご不明な点・ご心配な点などありましたら、遠慮なくお声がけください。



給食の役割とは



4月は、まず新しい環境に慣れるために、給食で馴染み深い献立が立てられています。基本となるメニューが多いので、新入園児のお子様にも給食の味を知ってもらえるかと思えます。保育園の給食は、正しい食事の摂り方や望ましい食習慣の形成を目的としています。食べる事は、心と体の発達に密接に関係しています。乳幼児期から豊かな食体験を積み重ねることは、「食を営む力」を培うこととなります。

- ①お腹がすくリズムのもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がる子ども
- ④食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤食べものを話題にする子ども

これらを食育の目標とし、食育の根本である食事提供、お買物やクッキングなどの食育活動を行ってまいります。



花粉症と戦う食べ物



過ごしやすい気温になるとともに、花粉に悩まされている方も多いのではないのでしょうか。花粉症は大人だけでなく、子どもにも発症するものです。今月は、そんな辛い花粉症に効果があるとされている栄養素と食品を紹介します。

○乳酸菌

腸内環境が良くなると、アレルギーである花粉が体内に入りにくくなる可能性がある。免疫の過剰反応を抑え、症状緩和に役立つ。
・ヨーグルトなど



○EPA /DHA

アレルギー症状を引き起こす物質の放出を抑える。
・青魚など

○水溶性食物繊維

腸内環境を整える。
・ワカメ、ひじき、芋類、れんこんなど



○ビタミンD

免疫の機能を調節する。
・干し椎茸、イワシ、シラス、紅鮭など



行事食紹介



お別れ会・進級メニュー



☆給食☆

- ・手巻き寿司(幼児)
- ・混ぜ寿司(乳児)
- ・鶏肉の照り焼き
- ・3色炒め
- ・麩入りすまし汁
- ・りんご

☆おやつ☆

- ・オレンジヨーグルト寒天
- ・クラッカー

2023年度最後の行事食は手巻き寿司と混ぜ寿司でした。ゆり組ではバイキング形式で提供を行いました。大きな入れ物から料理をすくったり、 Tongue で挟んだりして、自分の給食を自分で完成させました。手巻き寿司も、自分でくるくると巻いて楽しく食べました。