



給食だより 4月

日の出保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます！

新しいお友達を迎えて、新年度がスタートします。初めて保育園に入るお子さんにとっては、たくさんのお友達と一緒に食事をするのがはじめての体験となり、最初は環境の違いで戸惑うかもしれませんが、お友達との食事は楽しい時間の1つになっていくことと思います。

子どもたちが1日を気持ちよく過ごせるように、生活リズムを整えてあげるようにしましょう。早寝・早起きを心がけ睡眠時間をたっぷりとり、朝食を食べてから登園しましょう！



～給食室からのお知らせ～

～食物アレルギーについて～

アレルギー対応食で給食を提供しております。その際に、医師の診断に基づいた「生活管理指導表」が必要となりますので、提出をお願いしております。

～宗教上の理由により～

日の出保育園では、様々な宗教に対応すると同時に、みんなで同じ給食が食べられるように、肉類は鶏肉のみを使用しています。ご家庭では豚肉や牛肉など鶏肉以外も献立に混ぜて頂けると幸いです。

安心安全な給食が提供できるよう配慮していきますので、ご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。

食育＝食事の自己管理能力を養う教育

子どもたちが自分自身で健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための能力、つまり「食事の自己管理能力」を育てるのが「食育」です。「食の崩壊」と言われている昨今、「食育」の重要性が見直されています。そして何より「楽しく食べられる」ようになってほしいと願っています。

ピックアップ旬の野菜 春キャベツ



3月から5月ごろにかけて、スーパーでも頻繁に見かけるようになる春キャベツ。やわらかくて甘みがあっておいしく、ビタミンCやビタミンK、カルシウム、食物繊維のほか、うまみ成分であるグルタミン酸を含み、生でも加熱しても食べやすい便利な野菜です。

春キャベツの特徴

全体は丸い球形で内部は黄緑色をしており、葉の巻きがゆるい。葉はやわらかめで、みずみずしい。サラダなど、生食に適している。

今月の郷土料理

福岡県 かしわめし

九州地方では鶏肉のことを「かしわ」と呼び、炊いたご飯に、かしわや具材を煮詰めたものを混ぜた郷土料理を「かしわめし」と呼びます。

古くから福岡県の各地域の家庭や食堂で作られている定番の郷土の家庭料理であり、祭りや運動会等の行事、ハレの日など特別な日にも食されています。

朝食の生理的役割

朝食の主な役割は、昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め、脳や体を刺激してくれます。

お誕生日メニュー

- お花畑ごはん
- チキンチャップ
- 春キャベツの
- コールスローサラダ
- 根菜の味噌汁
- <おやつ>
- いちごのクレープ

4月 旬の食材

野菜：アスパラ 玉ねぎ キャベツ
グリーンピース たけのこ
しいたけ セロリ そら豆
ごぼう かぶ にら レタス
おかひじき

果物：いちご キウイ でこぼん
グレープフルーツ

魚介：しらす さわら たい

