

✿ご入園、ご進級おめでとうございます✿



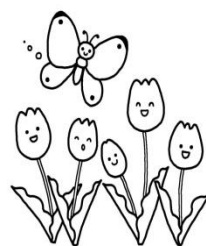
新しい環境での生活が始まり、子どもたちは期待や希望、不安や緊張でいっぱい毎日だと思います。特に新しく入園されるお子さんにとっては初めての給食も始まります。

給食では安心安全で美味しい食事の提供や、楽しい雰囲気の中で給食の時間が過ぎるように心がけていきたいと思いますのでどうぞよろしくお願いいたします。

～保育園の食事について～

☆子どもたちは体の大きさのわりにエネルギーや栄養素が必要です。しかしまだ胃が小さく、消化機能は未発達ですから3回の食事の他におやつも大切な1回の食事と考えています。1日に必要な栄養量の30%程度を昼食で、10%程度をおやつで摂ります。

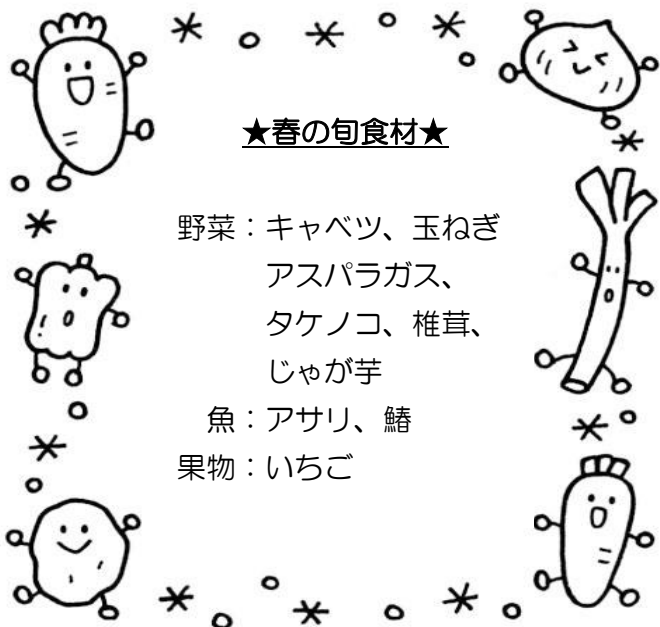
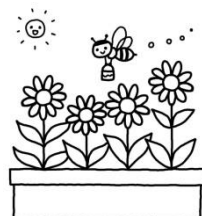
☆幼児期は発育の盛んな時期であり、お友だちとの楽しい食事を通していろいろな食品、味を体験し、望ましい食生活を身につけていきます。



お知らせ

・毎月第3火曜日と第4土曜日はお弁当の日です。(変更する場合もございます。毎月のおたよりでご確認ください。)今月は18日(火)と22日(土)です。お弁当のご用意をよろしくお願いいたします。なお、7月～9月は食中毒予防のため、お弁当の日はありません。

・夕方、玄関に展示食を出しています。3歳未満児、3歳児、4、5歳児の3種類の食事を日替わりで展示させていただきます。また、1階保育室横の廊下に離乳食展示も行っています。お迎えの際にご覧ください。インスタグラムにも毎日の食事を投稿していますので、ぜひご覧ください。



★春の旬食材★

野菜：キャベツ、玉ねぎ
アスパラガス、
タケノコ、椎茸、
じゃが芋
魚：アサリ、鯖
果物：いちご

旬のアスパラガスで新陳代謝 UP!!

アスパラガスに含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。また、カロテンやビタミンB群、ビタミンCやビタミンEも多く含まれており、免疫力をUPしてくれます。

茹ですずに焼く、炒める、揚げるなどの調理法は栄養素が逃げないのでおすすめです!

サラダはもちろん、肉巻きやグラタン、シチューなどで大活躍です♪

