



食育だより



4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます

春の暖かな日差しの中、新年度が始まりました。これから始まる園生活に、期待と不安が混ざっていることと思います。環境が変わる4月は、疲れも溜まりやすいので、体調には気をつけていきたいですね。園での取り組みなど色々なことを、食育だよりで知らせていきたいと思います。今年一年間どうぞよろしくお願いいたします。

朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!

毎日朝ごはんを食べていますか？朝はお腹がすいていなくて食べていなかったり、時間がなくて食べていない家庭もあるかもしれません。朝ごはんは、眠っていた体や脳を目覚めさせ、元気に活動するためのエネルギー源としてとても大切です。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートさせましょう!!



おにぎりは、ラップを使うと洗い物も出ず、手も汚れないよ。また、菓子パンよりも食パンの方が腹持ちがいいので、オススメです!!



「食育」ってなんだろう？

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。園では、子ども達の豊かな食経験はもちろん、保護者のみなさまにも役立つ情報を提供していきます。



旬の食材【新玉葱】

・年2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葱と呼びます。



ビタミンC

免疫の能力を高め、風邪を予防する

ビタミンB1

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!
・新玉葱も玉葱も、栄養価は変わらずビタミンB1、B2、C、鉄などを含みます。

「食育だより」では、食事の大切さや食べることの楽しさを伝えていきたいと思っています。

「毎月の献立表」や「展示食」などを確認いただき、家庭でも給食のことをたくさん話してくださいね。