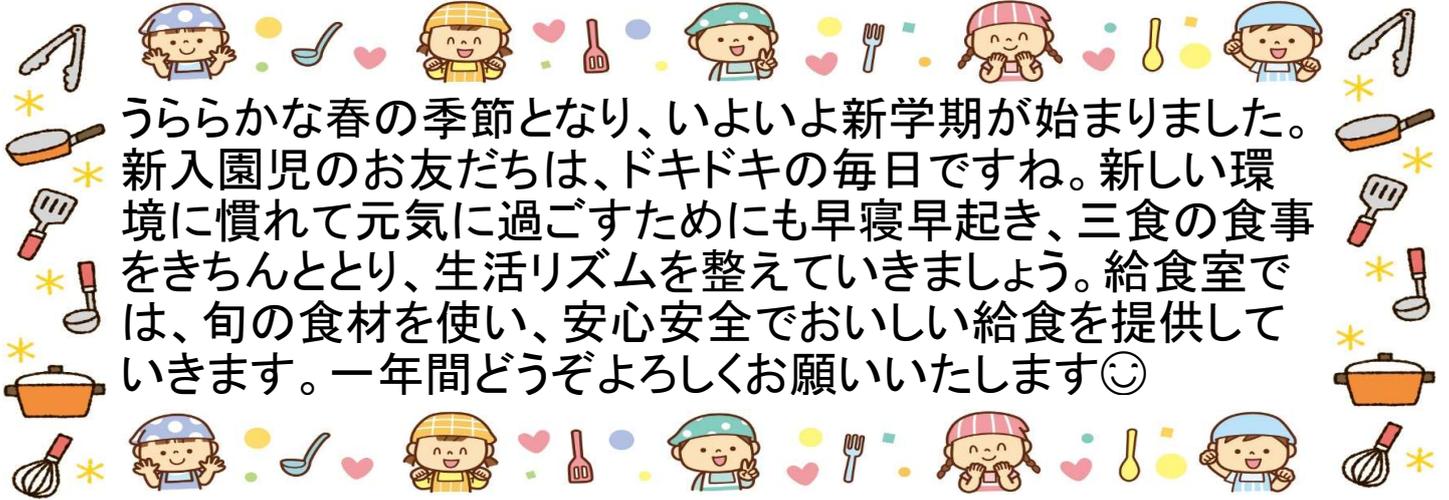


4月

給食だより

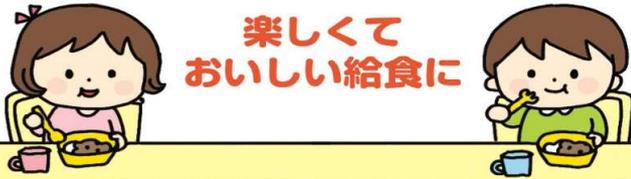


入園❀進級おめでとうございます



うらかな春の季節となり、いよいよ新学期が始まりました。新入園児のお友だちは、ドキドキの毎日ですね。新しい環境に慣れて元気に過ごすためにも早寝早起き、三食の食事をきちんととり、生活リズムを整えていきましょう。給食室では、旬の食材を使い、安心安全でおいしい給食を提供していきます。一年間どうぞよろしくお願ひいたします😊

楽しくて
おいしい給食に



食事で花粉症の
症状を抑える!?



子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- ① 旬の食材を使う
- ② 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③ だしから、すべて手作りにする
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑える DHA や EPA を多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない

園の給食での取り組み

- ☺ アレルギー対応食や離乳食など個々にあった食事の提供をしています。
- ☺ 行事食やお誕生日会の特別メニューなど給食を楽しんでもらう工夫をしています。
- ☺ アレルギーがある子供たちもみんなと一緒に食事ができるよう、なかよし給食を実施しています。
- ☺ 誤飲をしないように固い豆などは提供していません。
- ☺ ミニトマトやうずらの卵など丸飲みしやすい食材は食べやすい大きさに切って提供しています。
- ☺ 給食で苦手な食材もあるかとは思いますが、子供たちがおいしく食べてくれるように工夫しながら給食を日々提供して行けるよう努力しています。

★らいおん組・きりん組・ぱんだ組★
毎日のこんだてをかくにんし、ごはんわすれがないようにおねがいます😊

お原頁!!

