



給食だより

平成25年4月配布

末広保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。新入園児の皆さんは新しい環境に戸惑うこともあると思いますが、少しずつ慣れていくことと思います。今年度も末広保育園給食室では栄養満点かつ、安全でおいしい給食を精一杯作ってまいります。今年度もよろしくお願いたします。

毎月の献立表について



献立表に● ▲ ■ マークをつけています

- **赤色食品**：血・肉・骨になるもの
- ▲ **黄色食品**：熱・力のもとになるもの
- **緑色食品**：体の調子を整えるもの

3つのグループがそろそろようバランス良く食べることで栄養が満たされ丈夫な体が作られます。是非参考にしてみてください。

今月の旬の食材は・・・

たけのこ



12日：筑前煮、17日：竹の子ご飯に登場します♪

竹の子は、4月～5月にかけてが旬です。食物繊維が多く含まれており、便秘や大腸がんなどの予防に役立ちます。食物繊維にはコレステロールの吸収を防ぐ役割もあるので、動脈硬化の予防にも役立ちます。また、茹でたものによくついている白いものは、「チロシン」というアミノ酸の一種で、食べられます。

アスパラ



17日：アスパラ巻きフライに登場します♪

アスパラガスにはアミノ酸の一種であるアスパラギン酸といううま味成分が含まれ、疲労回復にも効果があります。そのほかカロテンやビタミンC、Eなどを含んでいます。身の軟らかさが好まれるホワイトアスパラガスですが、日光によく当てて育てられたグリーンアスパラガスの方が栄養価は高くなります。

さわら



19日：さわらの西京焼きに登場します♪

さわらは、ビタミンB2が豊富です。エネルギー代謝を助け、皮膚や粘膜の健康を保ちます。体の成長も助け「発育ビタミン」ともいわれます。また、さわらの特徴は冷めても身が硬くならないことです。お弁当などにとても重宝する魚です。

朝ごはんは1日のエネルギー源！

「時間がない」「朝ごはんを食べる時間に寝ていたい」「朝ごはんを食べると太る」・・・こんな理由で朝ごはんを食べない子が増えています。また、お母さん自身が朝ごはんを食べる習慣がないと、子どももおいしく朝ごはんを食べる習慣がつかれません。

朝ごはんは、朝起きて、体と頭を活動モードに切り替える大事なスイッチです。朝ごはんは1日の元気のもと。バナナ1本・パン1枚からでもよいので始めましょう。

そうすると次第に食べる習慣がつかます。

