



4月 給食だより



2024年4月配布

ご入園・ご進級おめでとうございます！

あたたかい日が少しずつ増え、色とりどりの花が咲きほこり春らしくなってきました。

4月になり、子どもたちは、不安と期待に胸をふくらませていることと思います。

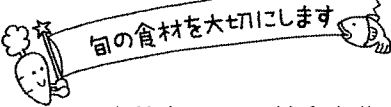
今年度も、日々成長していく子どもたちを「食」の面からサポートしていきたいと思ひます。

1年間よろしくお願ひします。

玉島保育園の給食は … 「楽しくて、おいしい給食に」



保育園の給食は、野菜料理が多く、家庭では食べたことのない味や苦手な食べ物もできます。色々な食の経験を繰り返すことで、たくさんの種類の食べ物の味に慣れ好き嫌いなく食べることが、好きな子どもたちになって欲しいと思ひます。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育み、子どもたちが元気で健やかに大きくなるように、願ひを込めて給食を作っています！



よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人が必要な栄養素をたっぷりと言ひでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。



給食で旬の野菜を提供する際、玄関口で展示を行っておりまひますので、ご覧下さい。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。タケノコ・フキ・ナノハナ・セリ・ウドなどはえぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春をむかえまひしょう。



朝ごはんを食べまひしょう



朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

