2023年 4月号　給　食　だ　よ　り

池上わかばこども園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

新しいお友達と先生との生活にわくわくしていることと思います。

お子さんたちが楽しく、よりよい食生活を送れますよう、毎日まごころをこめて給食を作っていきたいと思います。安心・安全の給食を提供してまいりますので、よろしくお願いいたします。

今月のトピックス

給食に慣れましょう。

乳幼児期は、子どもの心と体が大きく成長し、食習慣の基礎がつくられる大切な時期です。保育園給食は、成長期に必要な栄養素をバランスよく摂取するだけでなく、旬の食材を取り入れ、季節を味わえるよう心がけています。

家庭で食べたことのない味との出会いや、苦手な食べものもあるかもしれませんが、給食でいろいろな食べ物の味に慣れ「素材のおいしさ」「食事の楽しさ」を感じられるように育ってほしいと思います。

４月の旬ピックアップ

た　け　の　こ

たけのこは４月からが旬の食材で、竹の地下茎から伸びる若い茎の部分を言います。根元のイボの部分が赤濃色になっていない物が、とても美味しいたけのこです。

たけのこの白いかたまりのようなものはチロシンというアミノ酸の一種で、脳を活性化してくれる働きがあります。また、疲労回復効果のあるアスパラギン酸や、腸のはたらきを整えてくれる食物繊維なども含まれています。