



給食だより

令和4年度4月
古市ひかり保育園

入園・進級おめでとうございます。

給食室では、園児の心と身体の健やかな成長を支えていくために、より安心・安全でおいしい給食づくりを目指し努力していきます。また、楽しい食事や食に関する体験を通して、食への興味がもてるような環境づくりを心がけていきますので、ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

旬の食材を味わおう！！

旬の食材はなぜいいの??

他の季節と比べて香りや旨味が豊かに感じられ、色鮮やかなだけでなく、日本の魅力を体感できます。また、その季節に体が必要とする成分が含まれていることが多く、日々の健康を維持するためにも役立ちます。旬の食材を知り、味わうことは食育の意味でも大切です。

子どもたちが食に興味を持ち、食べる事への大切さを知るきっかけにもなります。

新玉葱

水分が多く柔らかいのが特徴です。血液サラサラ効果や、免疫力UPで疲労回復の効果があります。

- ①ずっしりと重みがあるもの
- ②皮に傷がなく乾燥しているもの
- ③首の部分がきゅっと引き締まっているもの



新じゃがいも

免疫力を向上させるビタミンCの含有量が芋類の中で最も多く、エネルギー代謝をスムーズにするビタミンB1など、正常な身体を保つために欠かせない栄養素がしっかり含まれています。



竹の子

たんぱく質や食物繊維が豊富に含まれているため、便秘に効果があります。



春キャベツ

ビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。水分が多いので、柔らかく、甘味があるのが特徴です。



いちご

ビタミンCが豊富に含まれており、風邪予防や肌再生に効果的です。キシリトールも含まれているので、虫歯の原因菌の増殖を抑えてくれる効果が期待できます。



食育

古市ひかり保育園では、食育を通して実際の野菜などに触れる機会をもち、給食や食べる事への興味をもって欲しいという思いで、みんなで楽しみながら行っています。今月は、8日(金)春キャベツちぎり、26日(火)グリーンピースのさや剥きの食育をします。その日の給食では春キャベツ、グリーンピースを使用した献立にしています(*^-^*)

