

4月

給食だより



令和4年



ご入園、ご進級おめでとうございます。

柔らかな春の陽ざしに心とむ季節、新年度になりました。

「たべること」は「生きること」食を通して体も心も豊かに成長してくれることを願っています。

そして「安心・安全・おいしい」給食を作っていきます。

1年間どうぞよろしくお願い致します。



朝ごはんを食べよう!

園で元気に友達と遊び多くの事を学ぶためには、1日の始まりである朝に心と身体に栄養補給をすることが大切です。朝ごはんには、大きな役割が2つあります。

- ① 人の体に備わっている「体内時計」にスイッチが入り眠っている状態から活動のリズムを整える。
- ② 日中に必要なエネルギーと栄養素を補給する。

忙しい毎日の中、朝ご飯を食べることは大変ですが、乳幼児期は、生活習慣を基礎を築く大切な時期です。朝ご飯を食べ、生活リズムを整えて1日をスタートさせましょう!

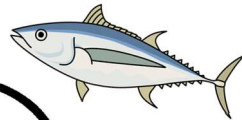


今月の旬

春を彩る4月の旬

“さわら(鯖)”

3月~5月に旬を迎える鯖は4月がピーク! 鯖には、DHA や EPA がたっぷり。たんぱく質やビタミン B2 も多く含まれているため疲労回復や皮膚や粘膜の機能を正常に保つ効果が期待されます!!

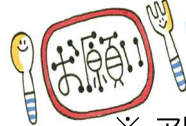


お知らせ

今月のおやつ1組さんの別メニュー

1日(金) アンパンマンのおやさいせんべい

15日(金) アンパンマンふんわりコーンの提供になります。



※ アレルギーのあるお子様は必ず医師の診断書を提出してください。

それを元に、食物アレルギーの給食対応をしていきます。

※ 都合により急に献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

いただきます

ごちそうさま