

# 給食だより 4・5月号

ご入園・ご進級おめでとうございます。春のあたたかな陽気の中、新年度がスタートしました。子どもたちは新しい環境で不安や戸惑いがあるかもしれません。初めて保育園に入るお子さんにとっては、たくさんのお友達と一緒に食事をするのも初めての体験になることと思います。

おいしい給食を通して、食事が生活の中で楽しい時間のひとつになるように、一人ひとりの心に寄り添いながら成長を見守っていきたいと思います。給食だよりでは、食に関する様々な情報をお届けしていきます。どうぞよろしくお願い致します。



### 私たちの給食について

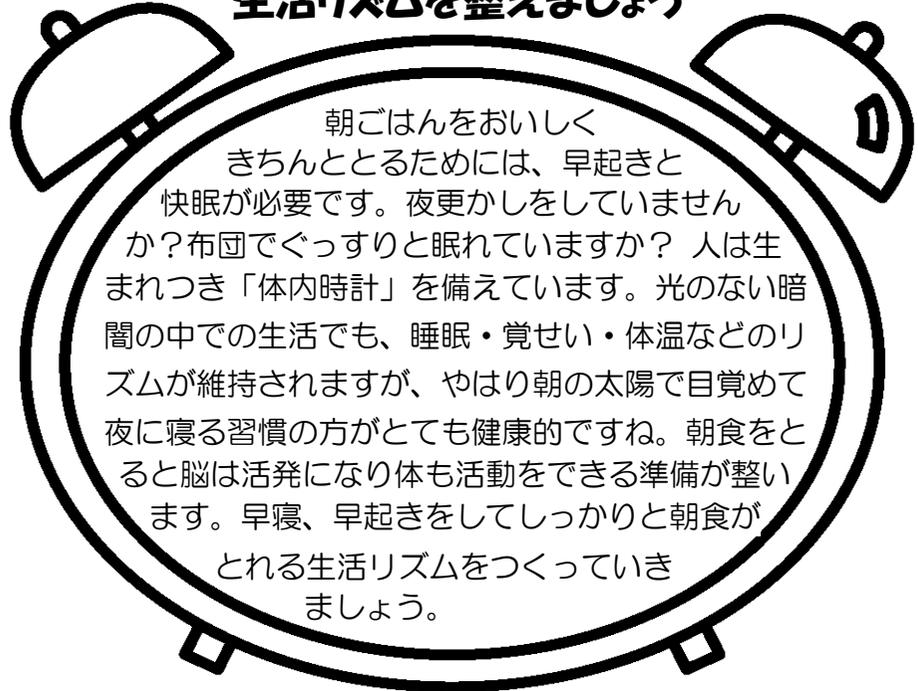
給食には出来るだけ旬の食材を取り入れるように工夫しております。ご家庭では食べたことのない食材や料理もあるかもしれません。給食を通してより多くの食材や味を経験し食事の楽しさや大切さを知ってもらいたいとの思いを込めて作っています。隔月で発行する給食だよりでは心も身体も健康に過ごせるように、食材の紹介やレシピなど、食に関する様々な情報をお届けします。

### 4・5月の旬の食材

グリンピース・さやえんどう・たけのこ・にら・みつば・ふき、アスパラガス・春キャベツ・あまなつ・なつみかん・いちご  
グレープフルーツ・キウイフルーツ・マンゴー

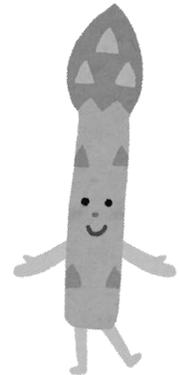


## 生活リズムを整えましょう



朝ごはんをおいしくきちんととるためには、早起きと快眠が必要です。夜更かしをしていませんか？布団でぐっすり眠れていますか？人は生まれつき「体内時計」を備えています。光のない暗闇の中での生活でも、睡眠・覚せい・体温などのリズムが維持されますが、やはり朝の太陽で目覚めて夜に寝る習慣の方がとても健康的ですね。朝食をとると脳は活発になり体も活動ができる準備が整います。早寝、早起きをしてしっかりと朝食がとれる生活リズムをつくっていきましょう。

## アスパラガスの秘密



アミノ酸の一種であるアスパラギン酸を含みます。アスパラギン酸は、その名の通りアスパラガスから発見された栄養素で、アスパラガス特有のうま味や甘みの元になっています。アスパラガスには雄株と雌株があります。穂先が「隙間のある筆のような形」をしているのが雄株、「締まった丸い形」をしているのが雌株です。雌株の方が芽を出す数が少なく1本への栄養が多く分配されるため、栄養価が高くておいしいといわれています。4月の給食にも取り入れています。

