

# 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。暖かな春の陽気と共に、新年度がスタートしました。今年入園されたお子さんにとっては、環境の違いで戸惑いもあるかもしれませんが、おいしい給食を通して、食事の面からサポートし、見守っていきたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。

## 私たちの給食について

安全で栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく「お友だちと一緒に食べる食事が“おいしい”“楽しい”と感じる」ことや「旬の食材や地域の料理・食材を味わう」ことを大切にしています。おやつも出来る限り手作りしており、愛情込めて調理しております。

隔月で発行する給食だよりは食に関する様々な情報をお届けいたします。

## 4・5月の旬の食材

野菜：グリーンピース・さやえんどう・アスパラガス  
春キャベツ・みつば・にら・ふき・たけのこ・わかめ

果物：いちご・キウイフルーツ・なつみかん  
あまなつ・グレープフルーツ・マンゴー

## 生活リズムをととのえよう

新しい環境で、子どもたちは張り切ってしまうかもしれません。

新しい生活に慣れて緊張が解けてくると、疲れがでたり、体調を崩しやすくなったりします。子どもは消化する力も未発達なので一度にたくさんの量を食べるのではなく、3回の食事の他に間食を入れ、1日4食で必要な栄養素を摂取します。1食1食の大切さを考え、朝食をきちんと取る習慣をつけましょう。子どもの時から朝ごはんの習慣をつけることが、将来の食習慣や生活習慣のベースとなっていきます。早寝・早起きといった規則正しい生活リズムを作りメリハリのある生活を送りましょう。

## 子どもの日のお祝い

端午の節句（5月5日）に食べる習慣のあるものにはちまきや柏餅があります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、柏餅は日本独自の風習です。こいのぼりやさつき人形を飾って子どもたちの健やかな成長を願ってお祝いします。

## 旬の食材から：グリーンピースのお話

子どもたちにはあまり人気のないグリーンピースですが、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、多くの食物繊維が含まれます。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、風邪予防、便秘予防に役立ちます。ご家庭で食べるときはよく噛んで誤嚥に注意して下さい。