



こでまり保育園  
平成 22 年 4 月 1 日

### 進級・入園おめでとうございます。

花の咲きほこる季節を迎えました。新年度を迎える子どもたちも、暖かい日差しの中で希望に満ちているのではないのでしょうか。

給食室では子ども達の健康を考えながら、おいしくて安全な給食作りを目指していきたくと思います。子ども達がおいしく、そして楽しく食事ができるように工夫していきたくと思います。

食べやすいメニューや調理法などを心がけていますが、保育園の給食について何かお気づきの点がありましたらお知らせください。

### 給食を展示しています

献立名を見ただけでは、なかなかイメージが浮かんでこない献立はありませんか？その日の給食の献立を毎日にじぐみ前に展示していますので、お迎えの際にお子様と一緒にぜひご覧ください。

作り方や材料など、気になったらお気軽に声をかけてください。

### 体は食べ物でできています

体はその人が食べたもので成り立っています。子どもが成長していく時、その素材やエネルギーはすべて食べ物から摂ります。どんな体に成長しどんな活動ができるのか、その源は食べ物です。お買い物の際には、食品の素材や表示に目を向けてみてくださいね。

### 今年度もよろしく申し上げます！

給食担当です

古賀 寿子 相田ひろみ 小御門 寅枝

### 旬の野菜 「たけのこ」



冬の間エネルギーをたくさん溜め込んだ「春の野菜（たけのこ・ふき・アスパラ・三つ葉など）」には新陳代謝をさかんにする働きがあります。

たけのこは低カロリーで、たんぱく質や食物繊維、ビタミンが豊富なのでヘルシーな食材です。血圧を下げる、便秘予防、肥満防止、美肌の効果があります。

土佐煮、若竹煮や八宝菜などの炒め物、天ぷらなど色々な料理に合います。



今月の誕生会ではたけのこご飯、若竹汁で登場します！

### お弁当(ご飯)・お箸を忘れずに

にじぐみ・つきぐみは、ごはんやパンなどの主食が給食で出ますので、お弁当はいりません。

ほし・ひかり・そらぐみは、毎日お弁当(白ご飯)とお箸をご持参下さい。誕生会の日、主食が給食で出ます。お弁当はいりませんが、お箸は必要ですのでご注意ください。

お弁当のご飯の量は 100g が目安ですが、お子様の食欲に応じて加減してください。

ご飯 100g = 子ども茶碗 1 杯分

= コンビニおにぎり 1 個分



### どうして「食育」が必要なの？

食育は、健康的な食事で健康な体を作る事、食べ物のことを知り、食べるために必要な技術や、食べ物を選ぶ力をつける事を目的としています。

子ども達にとって、今は「食習慣」を決める大切な時期です。こう言うと難しく感じるかもしれませんが、食育の入り口はまず「食べる事が大好き」になることです。色々なものをおいしいと思って食べられることで人生が豊かになります。ご家庭と一緒に楽しく食事をする事が食育の第1歩です。