

食育だより

2023年春号
山の手保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

暖かな春風と満開の桜の中、新年度がスタートしました。

日々成長していく子どもたちを「食」の面からサポートしていけるよう、給食室一同協力していきたいと思っておりますので、今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

園では、午前のおやつ（いちご・みかん組さんのみ）・給食・午後のおやつを提供しています。

発注・仕入れの状況により、献立や食材を変更する場合があります。

離乳食・アレルギーのある子どもさんは、メニューや味付けを変更して作っています。

子どもたちの様子を見ながら状態にあった給食を作っていきたいと考えていますので、何か変化があった時は、必ずお知らせください。

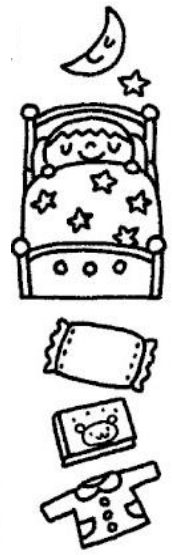


「早寝・早起き・朝ごはん」で元気！

規則正しい時間に寝て朝早く起きる生活をする事は、何よりも子どもの脳の成長に重要です。

朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするためにとても大切。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、頭と体を元気にする基本です。新年度が始まり、朝の生活リズムを整えられない子も多いかも知れませんが、ご家庭でも心がけていただけたらと思います。



身体が目覚める春野菜



寒い冬に耐え、暖かな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。

筍・ふき・菜の花などは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。

身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は、冬から春への環境の変化に身体が追いついていないからです。

旬の野菜を食べて、元気に春を迎えましょう。

園での給食にも春野菜をたくさん使っているので、お楽しみに♪



旬

の

野

菜

アスパラガス グリンピース 新キャベツ 新ごぼう
新じゃが芋 新玉葱 セロリ 筍 菜の花 ふき