

# 食育だより

2024年春号  
山の手保育園

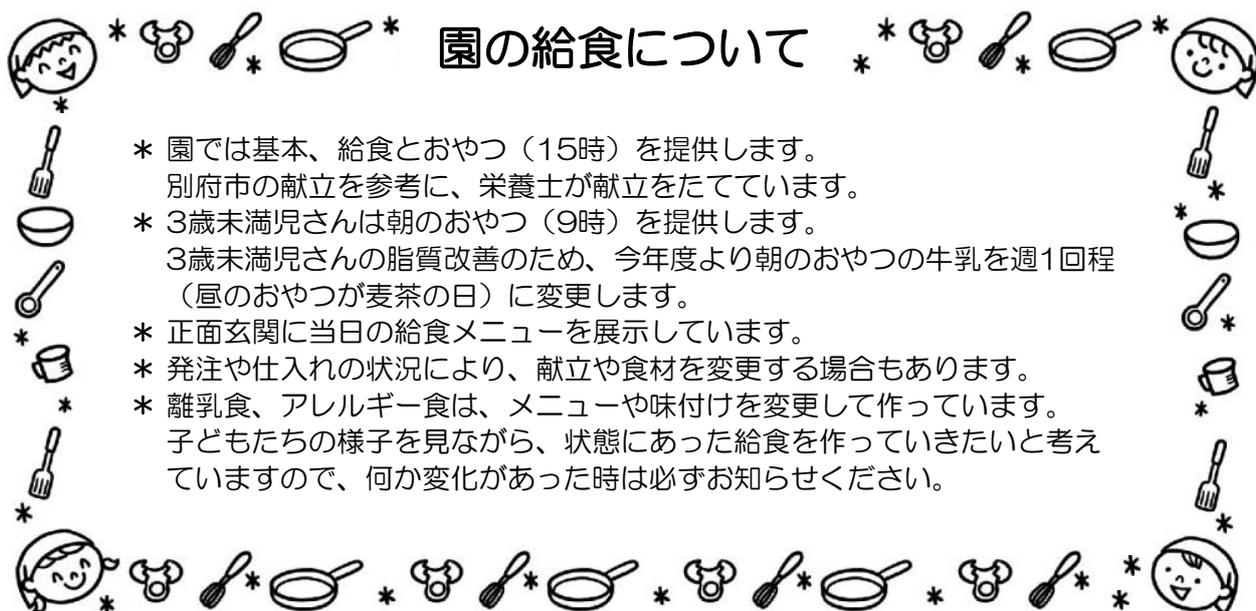
ご入園、ご進級おめでとうございます。

春の暖かな日差しの中、桜の開花のたよりとともに、新年度がスタートしました。

子どもたちにとって園での食事の時間が特別なものとなるよう、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いいたします。

4月の行事食は、新入園児歓迎会とこどもの日の集いを予定しています。

ぶどう組さんめろん組さんは、通常通りごはんを持参してください。



## 園の給食について

- \* 園では基本、給食とおやつ（15時）を提供します。  
別府市の献立を参考に、栄養士が献立をたてています。
- \* 3歳未満児さんは朝のおやつ（9時）を提供します。  
3歳未満児さんの脂質改善のため、今年度より朝のおやつのおやつの牛乳を週1回程（昼のおやつが麦茶の日）に変更します。
- \* 正面玄関に当日の給食メニューを展示しています。
- \* 発注や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、アレルギー食は、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。

## アレルギーや花粉症予防に春野菜

春野菜といえば、春キャベツ、新玉葱、アスパラガス、菜の花、スナップえんどう、筍、せり、ふき、うどなどがあります。

鮮やかな緑色をしていたり、芽吹き独特の香りがしたり、春の訪れを感じさせるものばかりです。

緑色が濃いものには、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富です。

せりやうどなどのように独特の苦みや香りがあるものは、強い抗酸化作用のあるポリフェノール類を含みます。

これらは免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。

旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な身体が作られるのです。