

# 4月 給食だより

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、新しいお友達や新しい環境の変化に、こどもたちは胸を膨らませていることと思います。4月の給食は、こどもたちにとって食べやすく、春の食材をたくさん使ったメニューを多く入れています。少しでも早く園生活に慣れ、お友達との食事が楽しみになるよう、給食室では「美味しく安全な給食」を提供できるよう努めて参ります。今年もよろしくお願い致します。

## 別府つくし保育園の給食は…

- ◎旬の食材を用いて、和食献立を基本とし、洋風・中華も取り入れています。
- ◎週に一度ずつ、魚・肉の焼き・揚げ料理を提供しています。
- ◎おやつはすべて手作りです！
- ◎毎月の誕生日会ではお楽しみメニューとして少し特別な献立になっています。
- ◎卵・乳を完全除去としたメニューになっています(おやつ飲み物は除く)。
- ◎汁物などの出汁は、昆布・かつお・いりこ・鶏ガラなどを使用しています。
- ◎肉、野菜などはその日に届いた新鮮なものを使用しています。

## 食育活動は…?

### ◎栄養士による食育活動

- ・ひと月10～15分程度の紙芝居や絵本、手作りの媒体を使用して給食やおやつの前に読み聞かせを行っています。

### ◎体験型の食育

- ・こどもたちに食材へ触れる機会を増やすためにとうもろこしの皮むき体験や、芋ほり遠足などを実施しています。
- ・こどもたちが自身で作る豚汁クッキングやカレー作り、クッキー、パン作りなども行っています。

## 4月の旬の食材は？

4月のメニューに旬の食材がたくさん使われています！



アスパラガス



新玉ねぎ



グリーンピース



たけのこ



しらす



いちご



グレープフルーツ

## <朝ごはんを食べよう>

朝ごはんは1日の始まりに欠かせない大切なエネルギー源です。園では午前中から活動や遊びが始まりますので、1日元気に過ごせるように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



### エネルギーの素になる3大栄養素



炭水化物

体内でエネルギー源となる



脂質

体内でエネルギー源となる



たんぱく質

身体を作る構成成分