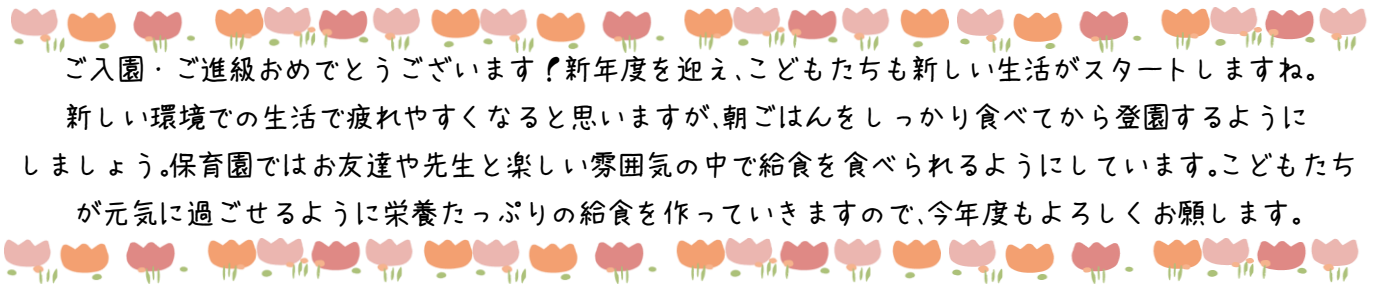
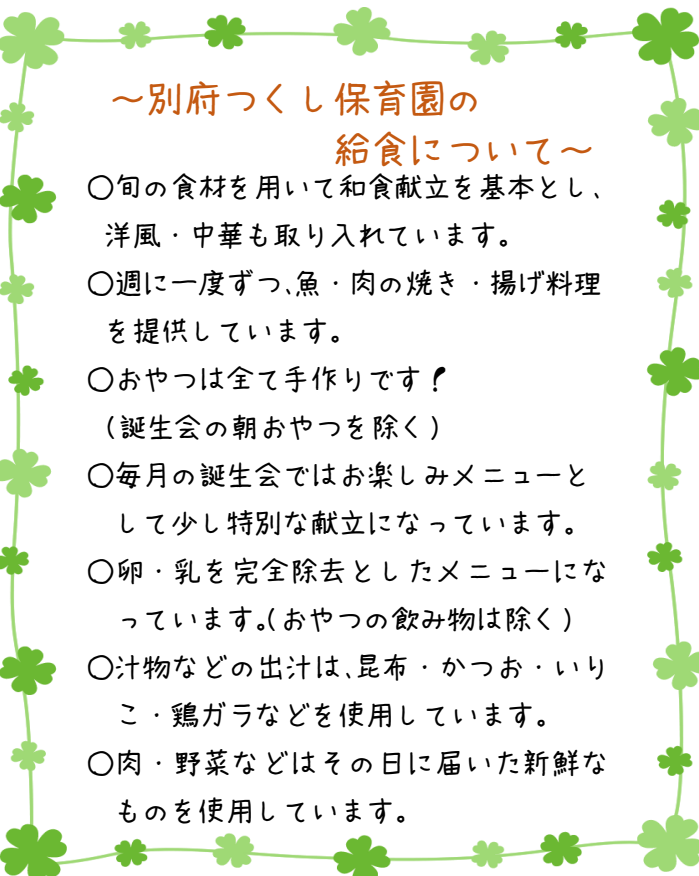


4月給食だより

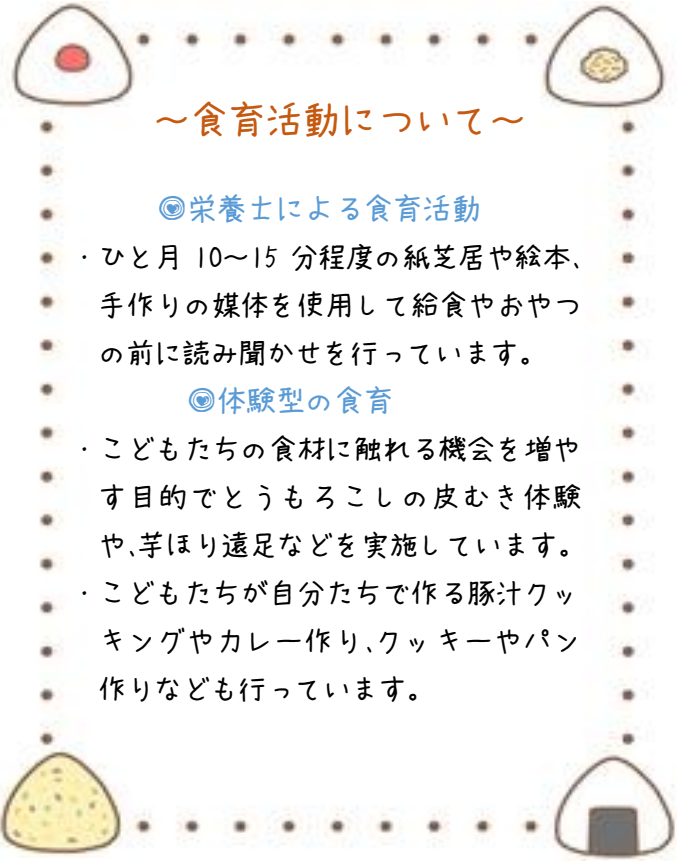


ご入園・ご進級おめでとうございます！新年度を迎え、こどもたちも新しい生活がスタートしますね。
新しい環境での生活で疲れやすくなると思いますが、朝ごはんをしっかり食べてから登園するように
しましょう。保育園ではお友達や先生と楽しい雰囲気の中で給食を食べられるようにしています。こどもたち
が元気に過ごせるように栄養たっぷりの給食を作っていきますので、今年度もよろしくお願します。



～別府つくし保育園の 給食について～

- 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。
- おやつは全て手作りです！（誕生会の朝おやつを除く）
- 毎月の誕生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。（おやつの飲み物は除く）
- 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。



～食育活動について～

◎栄養士による食育活動

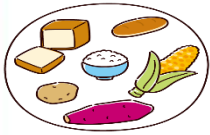
- ・ひと月 10～15 分程度の紙芝居や絵本、手作りの媒体を使用して給食やおやつの前に読み聞かせを行っています。

◎体験型の食育

- ・こどもたちの食材に触れる機会を増やす目的で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。
- ・こどもたちが自分たちで作る豚汁クッキングやカレー作り、クッキーやパン作りなども行っています。

<朝ごはんをしっかり食べよう>

朝ごはんは午前中の活動に必要なエネルギーと成長のための栄養素となります。
また朝ごはんを食べないと脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足してしまい、落ち着きがなくなることもあります。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掛けましょう。



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

4月の旬の食材とは？

4月の献立に旬の食材をたくさん使っています！



ごぼう



新玉ねぎ



アスパラガス



たけのこ



しらす



さわら



グレープフルーツ