



🌸ご入園、ご進級、おめでとうございます🌸



桜が咲き始め、春らしい暖かな風を感じられるようになりました。
はじめは緊張と不安でいっぱいだと思います。子どもたちが、毎日、楽しく健やかに過ごせますよう、安心・安全で、おいしい給食づくりに励みたいと思っています。
新年度もよろしくお願いいたします。



はとのさと保育園の給食について

- ・バランスの良い献立
- ・旬の食材を生かした献立
- ・1日の栄養量の50%を園の給食と午後のおやつで摂取
- ・決められた予算内で美味しい給食とおやつを全て手作りで提供
- ・色々な調理法で、毎日の給食が楽しみになるように工夫された献立
- ・見た目に綺麗な配色の献立

このようなことに
心掛けています！



幼児期の食育として目指すところは、「食べることが大好き」になることです😊いろいろな食べ物をおいしいと思って食べられるということは、人生を豊かにします。子どもたちの人生にとって幼児期は「食習慣」を決める第1歩となる大切な時期です。
様々な食体験を積み重ねていきたいですね！



4月の献立にはこのような旬の食材が使われます

<そら豆>

たんぱく質、カリウム、ミネラル、ビタミンBが豊富。
血圧の調整、骨の生成、血行促進や、エネルギーの代謝を促します。



<新じゃが>

ビタミンC、ビタミンB1、カリウム。
特にビタミンCは通常のじゃがいもの約4倍も含まれており、風や病気を防ぐ免疫を高める働きがあります。皮付近に栄養価が豊富なので、そのまま食べましょう。



<甘夏>

ビタミンC、ビタミンB1、食物繊維など。
抗酸化力が強く、生活習慣病やガン予防、風邪予防や疲労回復にも効果があります。
白い皮の部分を食べるとより良いですね。



食事は、健康的な身体を作るだけでなく、心や知能も育ててくれます。
人と食卓を囲み、会話をしながら、美味しい食べ物を一緒に楽しむ。そのような食事は、人と人を繋げ、心を育んでくれる場でもあります。
難しく考えず、「美味しいな」と感じながら食べる食事は、より心身の栄養になってくれます😊