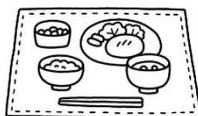


食育だより 4月号

春の暖かな日差しの中、新年度が始まりました。

進級したお子さんも、入園したばかりのお子さんも、4月は緊張や不安があるかと思えます。早く園に慣れ、楽しい食事になるよう、今年も食育だよりを発行していきます。1年間どうぞよろしくをお願いします。

給食パワーのひみつ



1、給食には栄養がいっぱい！

身体は食べ物で作られます。日々成長する子ども達に必要な栄養（エネルギー・たんぱく質・カルシウム・鉄・ビタミン）がいっぱい入っています。

2、給食は楽しい時間

お友達と毎日楽しく食べたり、お誕生会や行事食を通して「食べることは楽しいこと」という思いを体験していきます。

3、いろいろな食べ物を知って体験

献立に旬の野菜を取り入れ、給食を通していろいろな食べ物の名前を覚え、味を体験します。

4、からだにやさしい健康食

塩分控えめで調理しています。

5、よく噛んで食べます。

よく噛んで食べることは脳の発達や消化に大切なことです。給食では、野菜などよく噛んで食べる食材が出ます。

6、感謝の気持ち

元気に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。



朝ごはんを食べましょう！

寝ている間に下がった体温は、朝ご飯を食べることで上昇し、身体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。また腸も刺激を受けて便が出やすくなります。朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。



花まつり（4月8日）

4月8日のお釈迦さまの誕生日に行われる仏教行事を「花まつり」と言います。お釈迦さまのお誕生日を祝って全国の寺院で花まつりが催されます。

給食でも花まつりメニューを提供します。



- ・春の三食井
 - ・さやえんどうのマリネ
 - ・三つ葉と手毬麩のお吸い物
- おやつ ういろう

