



# 給食だより4月

発行日 3月28日

春らしい暖かな日が続き、桜の花も徐々に咲き始め、過ごしやすくなりましたね。ひと回り大きく成長した子どもたちは、4月から新しい環境になりますが、元気に過ごせるように生活リズムを整えていきましょう。新年度も安心・安全な給食を提供できるよう厨房職員一同、力を合わせて頑張っていきたいと思います。新年度もどうぞよろしくお願い致します。

## ◎食事にバランスよくとり入れましょ



【三色食品群】食品の栄養素の働き、特徴をもとに赤・黄・緑の3つの群にわけたもの。

○黄色の食品：カや熱になるもとになる食品

穀類（ご飯、パンなど）・いも類・砂糖・油脂類などの炭水化物や脂肪を含むもの。

○緑色の食品：体の調子を整えるもとになる食品

緑黄色野菜・淡色野菜・果物・海藻類・きのこなどのビタミンやミネラルを含むもの。

○赤色の食品：血や肉や骨になるもとになる食品

魚や肉・豆類・卵・乳類などのたんぱく質やカルシウムを含むもの。

⇒「黄」：「緑」：「赤」＝6：3：1の分量の割合でとるのが理想的。

毎食、各色の中から2種類以上の食品を食べると、栄養のバランスがとれた食事になります。



## ◎朝食が大切な3つの理由

- ① 体温を上昇させ、脳や体が活性化して体調が整います。
- ② 脳にエネルギーが補給され、イライラや集中力の低下などを改善します。
- ③ 規則正しい食事のリズムが、正しい生活リズムを作ります。



## ◎食習慣を身につけましょう。

- ① 1日3食を規則正しく食べましょう。
- ② 塩分の多いものは控えめに、薄味に慣れましょう。
- ③ 偏食をなくすようにしましょう。
- ④ 食事はよく噛んで、ゆっくり食べましょう。
- ⑤ 夜遅く飲食しないようにしましょう。

## ◎4月の旬

さわら しらす たい あさり

ひじき わかめ キャベツ グリンピース

たけのこ レタス スナップエンドウ

たまねぎ あまなつ いちご

グレープフルーツ キウイフルーツ



## ◎お知らせ

3月の食育活動として、14日にじゃがいもの苗（種芋）を植えました。大きなじゃがいもが出来るように、子ども達が草取りや水やりをしていきます。収穫の日が今から楽しみです。

## ◎春野菜

冬に旬を迎える根菜などに比べて、日持ちがしないので『みずみずしい』鮮度を味わう野菜や『豊かな香り』と『特有の苦み』のある野菜が多いのが特徴です。調理する時は、新鮮なうちに調理し、素材の味を活かして薄味でもおいしくいただけます。保育園でも薄味を心がけています。