給食だより

令和７年　４月

和光幼児園

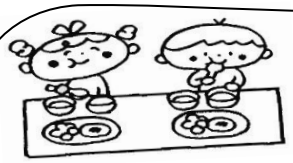
ご入園・ご進級おめでとうございます。新年度が始まり、子どもたちは不安や緊張でいっぱいだと思います。給食の時間が子どもたちの楽しみの一つになれるよう旬を感じさせる給食・おいしい給食提供を目指しますので宜しくお願い致します。

【食育目標】

健康で生き生きとした生活を送る基礎となる「食を営む力」を培う

目指す子ども像

- お腹のすくリズムがもてる子ども
- 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- 一緒に食べたい人がいる子ども
- 食事づくり、準備にかかわる子ども



食事バランスに気をつけよう！

幼児の毎日の食事は

【朝食３:昼食３:間食１:夕食３】

の割合が望ましいとされています。

決まった時間に食べることで

体内リズムが整います。

特に朝食をとると寝ている間に

下がった体温を高める働きがあり

1日を元気に過ごすことができます。

食事で花粉症の症状を抑える！？

花粉症は、免疫機能の乱れからくるアレルギー症状ですが、その乱れを食事によって身体の内側から、抑えることができるといわれています。

- ビタミン・ミネラル・ポリフェノールを多く含む野菜をたっぷり食べる。
- 症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる。
- 症状を誘発する甘いものや肉類はほどほどに

〖旬の食材〗

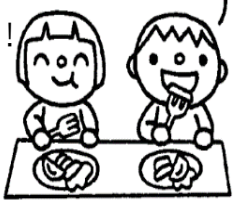
いちご

栄養成分

ビタミンC・葉酸・食物繊維など

ポイント　つぶつぶがくっきりしている物を！

にんじん

栄養成分　カロテン・ビタミンCなど

ポイント　皮ごと調理がおすすめ！