給食だより

令和８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

朝ごはんを食べよう！

朝起きた時の身体は体温が低い状態です。
朝食を食べることで体温が上がり、脳や体にスイッチが入ります。

一回の量があまり食べられない子どもにとって朝食は大切な栄養源です。

また、朝食をしっかりと食べることで胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。

〖旬の食材〗

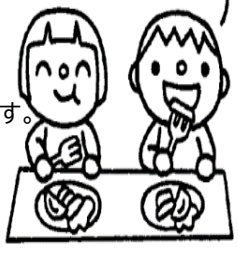
たけのこ

栄養成分

ビタミン B_1・B_2・カリウム・チロシン
グルタミン酸・アスパラギン酸・食物繊維

選び方

小ぶりでずっしりしており、皮が淡黄色でツヤのよいもの。

切り口がみずみずしく、白いもの。

＊古事記にも記述があり
古くから食べられていた食材です。