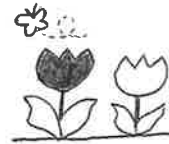


給食だより



きららほいくえん

R6. 4. 1

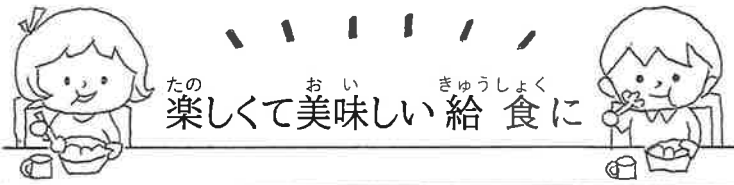


ご入園・ご進級おめでとうございます。

今日から新しいおともだちを迎え、新年度がスタートしました。

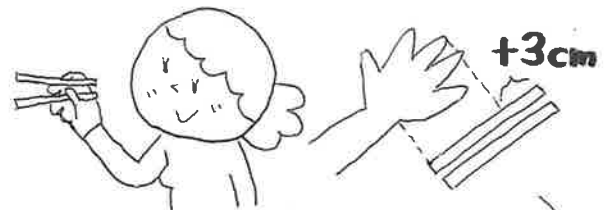
今年度も、日々成長していく子どもたちを『食』の面からサポートしていきたいと思えます。

給食室職員一同、どうぞよろしくお願ひ致します！



たの 楽しくて 美しい 給食に

- * 子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。
- * 栄養価を満たすことはもちろんですが、体も心も育まれるようにという願ひを込めて、こだわりを持って作っています。



はじめての箸選び

色や柄など、さまざまな種類がある箸。ポイントを踏まえながら、子どもと一緒に選んでも楽しいです。お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。

- ① 形…四角か六角で滑り止めのついているもの
- ② 長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の長さ+3cm

食事で花粉症の症状を抑える!?

- 最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面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類をたっぷり食べる。
- ★ 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物や肉類はほどほどに
- ★ 規則正しい食生活で身体にストレスをためない

旬のタケノコ

水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。