



4月 給食だより

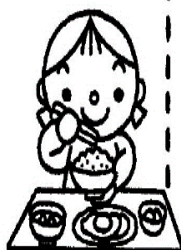
令和7年4月1日 佐沼明星こども園

ご入園・ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、心新たにおいしい給食作りに取り組みたいと思います。毎日の給食やおやつの時間が待ち遠しくなったり、ほっとする時間になるように努力していきたいと思います。1年間よろしくお願いいたします。



しっかり食べよう！ 朝ごはん

朝食は1日の生活のスタートです。朝起きたときの体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回にあまり多くの量を食べられない子どもたちにとって、朝食は大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるように、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



～春野菜の特徴～

- ① 「やわらかく、甘く、みずみずしい」
厳しい冬の寒さを耐えて育った、キャベツ・玉ねぎ・たけのこは甘みが増しておいしくなります。
- ② 「苦み」
菜の花やふきのとうなど、ほろ苦い野菜が多いです。

4月の給食にもたくさん春の野菜が登場します。旬の野菜をたくさん食べて元気に過ごしましょう。

お弁当は残さず食べ切れる量

かぜ組以上のクラスは、ご家庭から主食（ごはん）を持参していただきます。こども園では、完全給食の時にかぜ組は90g（こども用のご飯茶碗1杯）、にじ・そら組は100g（こども用のご飯茶碗1杯強）を提供しています。たくさん食べて欲しいという思いから、詰め込んでしまいがちですが、中には食べきれずにいるお子さんもいます。「全部食べた」という達成感や満足感が大切です。始めは量を控え、様子を見ながら少しずつ増やしていくのがおすすめです。

＜ 給食室から ＞

食は体を健やかに保つ上で欠かせないものです。特に乳幼児期発達が目覚ましく、味覚形成の上でも大切な時期となります。

子ども達にとって毎日の給食が楽しい時間になるよう、また、色に対する興味・関心を広げ、給食で喜びを感じてもらえるよう、おいしい給食作りをしていきたいと思っています。