

食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。ドキドキ＆ワクワクの新年度がスタートしました。新年度が始まり、ちょっぴり緊張気味な子どもたちが一息つけるように4月のメニューは子供たちの大好きメニュー盛りだくさんになってます。もりもり食べて、元気に遊んで、楽しい園生活を送れるように職員一丸となってサポートしていきます☆

国富こすもす保育園の給食

- ①お米は国内産のビタミン強化米入りのものを使用しています。ほぼ玄米に近い栄養素を含んでいるので栄養満点です。
- ②お味噌汁や煮物のおだしは『いりこ・鰹節・干しいたけ』を使用しています。食育活動で『だしの味くらべ』も行っています。
- ③お魚やお肉は地元の納品業者さんから鮮度の良いものを当日納品していただいています。
- ④野菜や果物は旬のものを献立に取り入れるようにしています。
- ⑤おやつは手作りおやつを基本としています。

心を込めて…

「いただきます」

何気なくしている食事のあいさつには、それぞれ意味があります。今日はそんなことを考えながら、心を込めてあいさつしてみませんか？

いただきます

ごちそうさま

食材となる動植物の「命をいただきます」という意味があります。

「ご馳走さま」と書き、食材を育てる人、運ぶ人、調理する人など、さまざまな人の「馳け走り」に感謝するという意味があります。

きゅうしやくしのメンバーです☆



きんじょう
ゆがせんせい



たみら
まゆみせんせい



ながはら
みほせんせい

「旬」の食材で 体を元気に!

旬の食材は栄養価が高く、四季折々の気候に合わせて体調を整える効果もあります。園でも、旬の食材を積極的に取り入れています。ぜひご家庭でも!

旬の食材の健康効果

冬の根菜類は冷えた体を温める。

脂肪分の多い木の实や魚で冬の寒さに備える。

山菜の苦みは、体を目覚めさせる。

水分の多い野菜や果物が体の余分な熱を取る。

