

# 給食だより

令和6年4月  
大和田とちのき保育園  
栄養士 喜多島朱里

ご入園・ご進級おめでとうございます。新入園のお友だちはドキドキの毎日ですね。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境づくりに努めてまいりたいと思います。新しいおともだちが増えるのを楽しみに待っていますね。

## 朝ごはんを食べましょう

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 1日の食品数が増える。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

## 給食が始まります

当園では、味や栄養に配慮した献立で給食作りを行っています。旬の食材を使ったり、調理室の前にその日の献立を掲示するなど、子どもたちが食に興味を持てるよう、職員一同、日々工夫をこらしてまいります。

冬の間エネルギーを蓄えた「芽」や「根」には栄養がいっぱい！

## 旬の食材

### 新じゃがいも

マグネシウム、カリウム、ビタミンCなど抗酸化作用や免疫力アップが期待できる栄養素が豊富に含まれています。



### 新玉ねぎ

新玉ねぎに含まれる硫化アリルは疲労回復や殺菌効果に加えて、血液をサラサラにしてくれる効果があります。

### アスパラガス

アスパラギン酸が含まれ疲労回復や代謝アップといった働きが期待できます。



### たけのこ

不溶性食物繊維が豊富に含まれているので、便秘解消やデトックス効果が期待できます。

### 春キャベツ

胃酸の分泌を抑え消化を助けてくれるビタミンU（キャベジン）と風邪予防の効果が期待できるビタミンCが豊富に含まれています。

