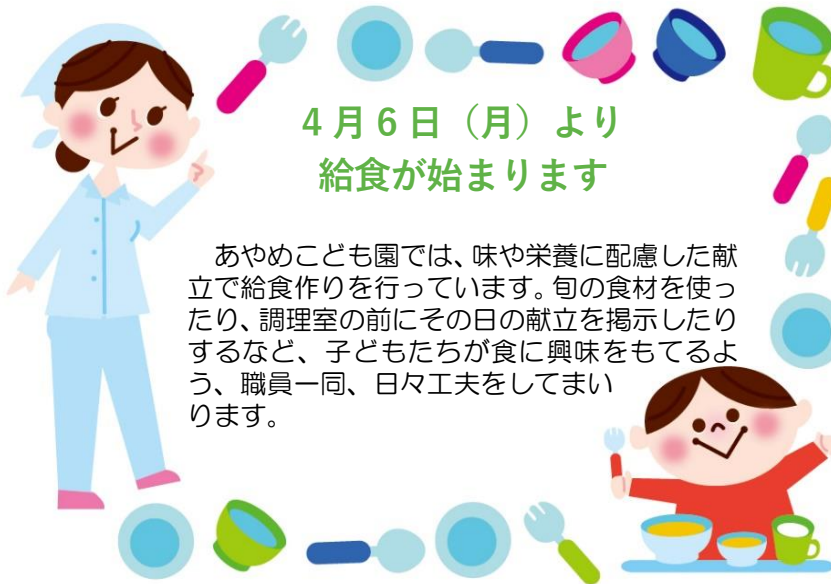


食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。新生活がスタートしました。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三食の食事をきちんと摂るなど、生活リズムを整えていきましょう。



4月6日(月)より
給食が始まります

あやめこども園では、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したりするなど、子どもたちが食に興味をもてるよう、職員一同、日々工夫をしております。

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。

〇お弁当デーについて

毎月1回お弁当デーがあります。

調理の時の注意点

- ご飯は必ずその日の朝に炊いたものにしましょう
- 肉や卵を扱う器具は、野菜や果物と別にしましょう
- 食材には中までよく火を通しましょう
- 前日の夜に作ったおかずは、朝に必ず温め直しましょう
- 野菜はできるだけ生ではなく、ゆでるなど調理したものにしましょう
- 果物は酸化しない果物 例) みかん、パイン缶、キウイフルーツ、いちごなど
- ゼリーやお菓子はご遠慮ください(プリン、ヨーグルトなどは不可)



《お願い》

- ① ミニトマトやうすらの卵、ぶどうは誤嚥の危険がありますので、半分または1/4に切ってください。
 - ② 乳幼児期でのりんご窒息事故が近年多発しています。お子さんの口に合った果物を切って、お弁当に詰めてください。
 - ③ おにぎりの海苔は噛み切れない場合がありますのでご家庭で確認した上でお弁当に詰めてください。
- ※3つのお願いはガイドラインに基づくものですのでご協力をお願いいたします。

旬の食材*たけのこ

シャキシャキと独特の歯ごたえをもったたけのこは春が旬の野菜です。不溶性の食物繊維を含んでいるので、便通に効果的なうえ、腸内の環境も整えてくれます。旬の時期の掘りたての物は、えぐみが少なく、生のまま食べられます。時間がたつほど、えぐみ成分であるホモゲンチジン酸が増えるため、店頭に並んでいるものは米ぬかを入れてゆで、十分に水にさらすことであくがとれておいしくなります。和え物や炒め物、煮物などにして旬の味を頂きましょう。

