

# 給食だより

社会福祉法人 雫石保育園 令和6年4月



## ご入園・進級おめでとうございます

暖かな春風に囲まれ、入園・進級の日を迎えました。

新しい環境での生活が始まり、子どもたちは不安や緊張でいっぱいの毎日だと思います。

特に新しく入園する子どもにとっては、初めての給食も始まります。

給食には好きなものだけではなく、食べ慣れていないものや苦手なものも出てきますが、調理方法などを工夫して楽しく美味しく食べられるよう「食べる力」を育てていきたいです。

旬の食材を使った安全で美味しい給食を提供していきます。どうぞよろしくお願ひします。

### 雫石保育園の給食は...

☆旬の食材を用いて、地元産の食材を取り入れています。

★毎月、月初めはカレーの日です。

☆毎月のお誕生日会には、バイキング給食でお楽しみメニューにしています。

★毎週月曜日のおやつはパンです。

☆12月から3月まで園児による、リクエストメニューの日があります。



## 3つの色でけんきなからだになろう!!!

食物に含まれる栄養素の働きのもとに、食品を「あか」「きいろ」「みどり」の3つの色をグループに分類したものを『3色食品群』といいます。毎食、この3つの色の食品をまんべんなく摂ることで、栄養バランスが整いやすくなります。

給食には3つのグループの食べ物が入っています。



からだの血や肉を作る

からだを動かす力になる

からだの調子を整える



### 旬とは?

その野菜を美味しく食べられる時期のことを指します。旬の時期には、味がおいしくなるだけでなく、含まれる大切な栄養素の量もぐっと増えます。それぞれの野菜の旬を知っておいしく、健康な食生活にお役立てください。

新玉ねぎ

じゃがいも

春

たけのこ

いちご

アスパラ

新キャベツ

