



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はじまりに際し、心新たにおいしい給食作りを目指します。食は皆さんの心や身体をつくる大きな役割をもっています。新年度初めは期待と不安の入り混じる毎日を過ごし、体調の変化もみられるかもしれません。そこで、4月の給食は、子どもたちが食べやすく、人気の高いメニューを栄養バランスよく取り入れました。ドキドキワクワク楽しい毎日を皆さんと過ごせることを楽しみにしています！

## (調理上の配慮)

新入園児から在園児まで食べやすいような給食作りをする。手洗いを徹底し、感染症の予防をする。

## (家庭への連絡)

食事の楽しさを知らせる。規則正しく食事時間をとってもらう。

## ヨーグルト

アソカ保育園で提供するヨーグルトは、スキムミルクを使用し、給食室で手作りされています。高たんぱく低脂肪乳の良質なヨーグルトです。4月もおやつや給食の中でヨーグルトを多く使用します。美味しく、腸内環境を整えましょう！

### 食事で花粉症の症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

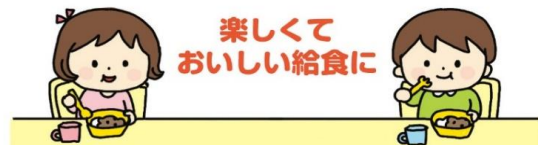
- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない



## 規則正しい食事時間



家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？大人は一日3回、子どもは3回の食事では必要な栄養を補えないので、プラス1回の間食を与えます。間食の量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう。



子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

**こだわりポイント**

- ① 旬の食材を使う
- ② 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③ だしから、すべて手作りにする
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする

### 旬のタケノコ

春は芽吹きの季節。タケノコもあたたかさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。ゆでた後に節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。