



# 給食だより



ご入園、ご進級おめでとうございます。ワクワクドキドキの新しい環境での生活がはじまりましたね。早寝早起き朝ごはん！で、毎日元気に登園しましょう！  
一年を通して、旬の食材を多く取り入れ、身体にも心にも良い給食づくりをしていきます。給食や食事で気になったことが有りましたら、給食室に遊びに来てくださいね。

## アソカ保育園 給食の特徴

- アソカ保育園ではひよこさんのクラスのお友達には、給食時にヨーグルトを提供しています。このヨーグルトは良質なスキムミルクを使用し、園で手作りで作っています。ヨーグルトで消化・吸収を助けます。  
ひよこさん以外のクラスでもこのヨーグルトで給食やおやつを作っています。
- 食材にこだわり、都城産・国産の食材を使い食事を作っています。
- 出汁の旨味を大切に、子どもにとって美味しく適正な味付けにしています。
- 気温や子ども達の体調に合わせ、柔軟に給食の提供をしています。

その他にも手作りおやつを多く提供するなど、子ども達の健康と美味しさを大切に給食作りを行っています。



### 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



### 旬のタケノコ

春は芽吹き季節。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。

