



給食だより



ご入園、ご進級おめでとうございます。
 わくわくドキドキの新生活がスタートしました。先生やお友達と過ごす園生活が楽しみですね。
 新しい環境の中で不安や緊張を感じ疲れやすい時期でもあります。
 早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて笑顔で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。
 また、子どもたち一人ひとりのペースを大切にしながら、食を通してたくさんの経験を
 していきたいと思います。
 給食や家庭での食事でご気になる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、カルシウムの強化も図ります。
 給食やおやつでも登場しています。ヨーグルトで腸内環境を整えましょう。
- 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。



- * 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう！

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

