



令和6年4月1日

保護者各位

給食だより 4月号

認定こども園文化保育園

園長 浅田祐起子

入園・進級おめでとうございます。新入児のお友達にとって、入園は人生における1つの節目でもあります。保育園での生活は、大勢の友達との集団生活やみんなと一緒に食べる給食など、新しい体験の連続です。保育園での給食とおやつは、子どもの成長発達に役立つように十分に配慮した内容のものを提供するように努めますが、ご家庭におかれても、朝食・夕食の栄養バランスにご配慮いただきたくお願い致します。

今月のテーマ

食事はバランスよく食べましょう



食事作りの基本は、主食・主菜・副菜を揃える

毎日の食事は、偏ることなく、多種類の食品をとることが大切であり、1日30種類の食品を目標にすることが望ましいとされています。合わせて、献立のパターンとしては、主食・主菜・副菜を揃えることが大切です。

主食

米・パン・麺類などの穀物で、主として糖質性エネルギーの供給源です。



主菜

魚・肉・卵・大豆製品などを使った副食の中心となる料理で、主として良質たんぱく質並びに脂肪の供給源です。

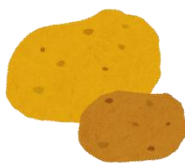


副菜

主菜に付け合わせる野菜などを使った料理で、主食と主菜に不足するビタミン・ミネラルなどの栄養素を補う重要な役割を果たします。



旬の食材を食べよう 新じゃが芋



新じゃがは果肉がみずみずしく、皮が薄いので皮ごと食べられます。ビタミンCが比較的多く含まれているので、風邪予防に効果が期待できます。じゃが芋のビタミンCはデンプンに守られているため、加熱しても失われにくいのがポイントです。また、余分なナトリウムを排出させる作用のあるカリウムが豊富で、高血圧予防によいとされます。