

# 4月 食育だより



4月号

令和6年4月6日発行 緑陽台認定こども園

ご入園・ご進級おめでとうございます！給食室では子どもたちの健やかな成長を支えることができるように栄養バランスのとれたメニューを提供し、様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味が持てるような環境作りに努めてまいりたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。



## 緑陽台認定こども園の給食

### 【給食について】

○当園は、完全給食です。

味や栄養に配慮した献立で給食作りを行っています。

○食材は出来るだけ旬の食材を取り入れ、野菜は地物や道産・国産を使用するようにしています。

「だし」はかつお・昆布・煮干しなどで一から出汁を取っています。

○おやつは週5日（月～金曜日）提供しています。その内、2回は手作りのおやつを提供しています。

○毎月第2週に給食展示を行っています。



### 【おとぶけ給食について】

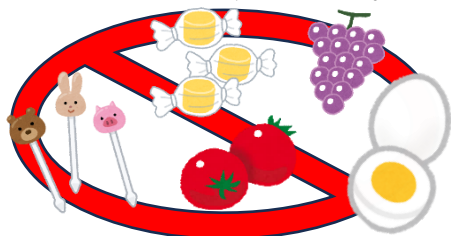
おとぶけ給食とは、給食を通し子どもたちに地元で様々な食材が作られていることを知ってもらい、食育の推進と地場産品の消費拡大を図るため、JA おとぶけ・JA 木野・音更町負担で給食用に地元産食材を提供していただいている事業です。月1回程度給食またはおやつで提供しています。



こども家庭庁より出ているガイドラインに基づいてミニトマトやぶどう・うずら卵・球形の個装チーズ等は誤嚥を防ぐため、給食で使用しておりません。

ご家庭やお弁当でも使用を控えるか、1/4切にするなど配慮する必要があります。

また、ピックや爪楊枝など先端が尖っているものも危険があるのでお弁当での使用は避けてください。ご協力よろしくお願いたします。



## 朝ごはんを食べましょう

一日の食事で最も大切な朝ごはん。忙しい中で朝からしっかり食べることは大変なことです。朝ごはんは「食育」の第一歩です。生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。

朝食は、体にプラスなことばかりです。

- 体温を上げることで体が活動的に。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを。
- 噛むことで、脳が目覚める。
- 胃腸が活発になり、便秘解消に。

### 《ポイント》

- ①毎日同じ時間に食べる  
毎日同じ時間に食べることで、お腹の空くりズムができます。
- ②毎日食べる習慣を  
ごはんやパンなどを主食に卵や魚などのおかず、野菜や果物をプラスすると栄養バランスがとれます。
- ③誰かと一緒に食べる  
誰かと一緒に食べることで、より食欲が湧きます。コミュニケーションをとりながら食事をするすることで、食事作法を教える機会にもなります。

