



2022年度

4月給食たより



中部学院大学・中部学院大学短期大学部附属桐が丘幼稚園

栄養士・調理員 深貝 敦子



光あふれる春、希望で胸をふくらませて、新たな1年が始まりました。まずは、元気いっぱいにごせるように、ご家庭でも早起き早寝を心がけて、生活リズムをととのえてください。

日々成長している子どもたち、1日1日を大切に、からだも心も大きくなってほしいと思います。給食室もおいしく楽しい給食作りで応援します。

4月の給食は、新入園児に配慮して、子どもたちにとって食べやすく、そして人気の高いメニューを多く取り入れました。

園では、手づくりで素材の味を生かしながら、栄養のバランスを考えた安全でおいしい給食を提供できるように、心がけています。

給食を通じて、子どもたちの年齢に応じた、食への興味を深める経験ができるようにしていきます。



4月12日(火)から給食が始まります。お箸とナフキンの用意をお願いします。スプーンは園の方で用意しております。

火曜日・木曜日・金曜日・米飯 月曜日・パン食 水曜日・麺類

としますが、行事の都合などにより変更する事もあります。

給食は、**深貝敦子・江崎陽子・唐谷美保**が担当します。よろしくをお願いします。

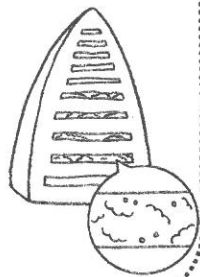
子どもと一緒に朝ごはんの習慣を！



幼児期は、食習慣を身につけるためにも大切な時期なので、1日の始まりに大切な朝ごはんをきちんと食べられるような習慣を身につけさせたいものです。遅寝遅起きで生活リズムが乱れてしまうと、おなかがすかないこともあります。朝食を食べるまでには、ある程度の時間が必要です。早起き早寝を心がけて、朝ごはんをしっかり食べる時間をつくりましょう。

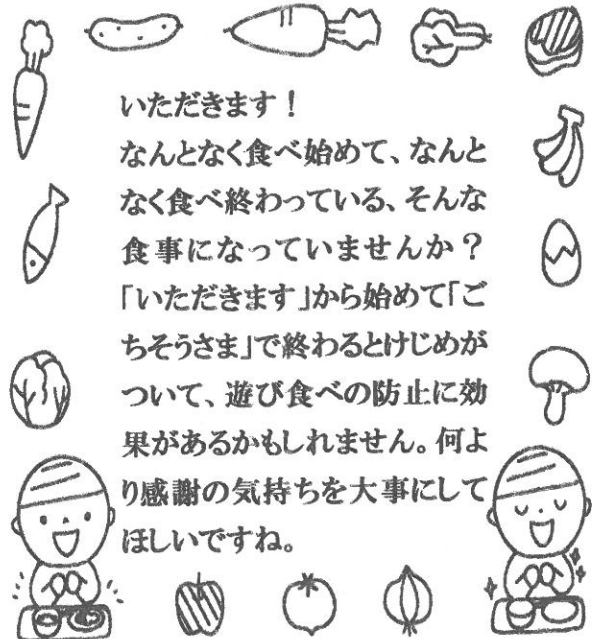
たけのこの中にある白い粉は食べられる？

たけのこを、ご家庭で調理しようと思った時に、たけのこの中の白い粉のようなものを食べてもよいのか迷われたことはありませんか？ この白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。洗い流さないようにしましょう。



4月の給食めあて

- ・給食前に手洗いをすませる
- ・配膳中・給食時間の過ごし方が分かる
- ・席について待つ



いただきます！
なんとなく食べ始めて、なんとなく食べ終わっている、そんな食事になっていませんか？「いただきます」から始めて「ごちそうさま」で終わるとけじめがついて、遊び食べの防止に効果があるかもしれません。何より感謝の気持ちを大事にしてほしいですね。