



給食だより



鹿児島空港わらべ保育園

NO.1

令和6年4・5月号

ご入園・ご進級おめでとうございます

春の訪れや新しいお友だち、新しい場所といった環境の変化に、ワクワク・ドキドキの新年度のスタートです。進級した子も、初めて保育園生活を迎える子も、すくすくと成長できるよう食事の面からサポートをしていきます。

園での給食の様子を心配されると思いますが、ひとりひとりのペースを大切に、様々な経験を通して、食べる喜びを感じ、食べること・食べ物へ興味・関心を持てるような環境作りに努めていきたいと思ひます。給食室一同、旬の食材を使って安全で美味しい給食作りに努めますので、今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから。朝食をしっかり取るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考えて、食べやすく。できるだけ家族そろって楽しく食事をするこゝで、心の元気もチャージできます。



こどもの日のお祝い

柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったと言われています。そのため、こどもの日には柏餅を食べてお祝いをします。柏餅以外では、ちまきを食べたり、菖蒲湯に入る習慣があります。幼児期は味覚を広げる時期です。できるだけ色々な食材に触れ、様々な味を味わう機会をつくるようにしましょう。

※柏餅はお餅です。喉に詰まらせないように、注意しながら食べるようにしてください。



給食室からのお願い

初めて食べる食材がないように献立表には事前に目を通して、給食開始までにご家庭でお試してください。初めて口にする食材はアレルギーが出る可能性があります。お子様の安全のためにご理解・ご協力をお願いします。心配な食材などあれば、担任や栄養士に気軽に相談ください。

また、未満児は朝おやつ9:00、給食11:00、以上児は給食11:30、おやつは全員15:00となっています。時間を過ぎると給食を提供できない場合もありますので、時間前登園をよろしくお願いいたします。



春が旬の食材

アスパラガス、グリーンピース、新玉ねぎ、春キャベツ、新ごぼう、タラの芽、うど、たけのこ、わらび、ぜんまい、ふき、いちご、真鯛、さわら、あさり、わかめなど...

※冬の間エネルギーを蓄えた「芽」や「根」には栄養がいっぱい！旬が短く、季節を感じる山菜の「苦み」も大切な味覚のひとつです。



【給食室からのお知らせ】

新年度が始まり、新しい教室・新しいお友だちなど…環境の変化によって、いつもは食べていたものを食べなくなったり、逆に食べられるようになったりなどが出てくると思ひます。子どもたちが楽しい給食の時間を過ごせるように、給食室も工夫して給食作りを頑張ります♪♪気になることや、知りたい献立などありましたら、お気軽にお声掛けください。令和6年度もどうぞよろしくお願いいたします。