



給食だより

アイリス保育園
令和7年4月30日

新年度が始まり、あっという間に1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れ、園庭で楽しく遊び、給食をたくさん食べている姿が見られるようになりました。

連休明けには、疲れが出てくることもあります。体調管理に気をつけながら、元気に過ごしていきましょう。



今月の県産食材【にら】

スタミナ食材の定番食材であるにらは、疲労回復にはたらくビタミンB1が含まれています。にらの独特の香り成分は「アリシン」で、このアリシンがビタミンB1の吸収を助け食欲を高めてくれるので、エネルギーチャージに役立ち、スタミナアップにつながります！



新鮮なものは、葉先がまっすぐ伸びていて勢いがあり葉が肉厚ですが、春先は特に柔らかく香りも豊かなのが特徴です。

28日の誕生会で、旬の柔らかいにらを使用した「ニラのチヂミ」を提供します。どうぞお楽しみに。



かしわ餅の提供について

5月1日は、こいのぼり会です。

毎年子ども達の健やかな成長を祝って『かしわ餅』をおやつにお出ししていましたが、ガイドラインの乳幼児への餅類提供の見直しに基づき使用を中止することとなりました。

代替として、子ども達が楽しめるように『こいのぼりパイ』をご用意いたします。

どうぞお楽しみに！！

畑で野菜を栽培します

今年度も保育園の畑で野菜の栽培を行います。ぞう組さんが決めた育てたい野菜は、きゅうり、なす、トマト、ピーマンです。他にもじゃがいも、さつまいも、かぼちゃなどを栽培する予定です。自分で育てたり、収穫することがきっかけで、苦手な野菜が食べられるようになるかもしれませんね。

栽培した野菜は、クッキング活動や給食に使用します。収穫した野菜はどんな料理で食べようか・・・？ 今から収穫が楽しみです！



『朝ごはんを食べて登園しましょう』

朝食は、1日の生活のスタートです。朝起きた時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ボーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。お友だちとたくさん活動できるように朝ごはんを食べて登園しましょう。

おなかを空かせて朝ごはんをおいしく食べるために・・・

朝起きたら太陽の光を浴びて脳を目覚めさせる事や、胃腸の働きを促すために水分をとる事など意識すると良いですよ！

