給食だより　4月号

令和7年4月5日
白梅幼稚園

ご入園・進級おめでとうございます

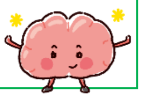
新しい生活がスタートする4月となりました。子どもたちもワクワク・ドキドキな日々を迎えているのではないでしょうか。給食室では、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

朝ごはんを毎日しっかり食べよう

なぜ朝ごはんを食べることは大事なのでしょう？

脳のエネルギーになる

朝起きた時、脳はエネルギーが不足しています。朝ごはんで補わなければ、元気に1日を過ごすことができません。

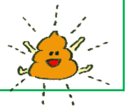


体が目覚める

朝ごはんを食べると体温が上がり、血のめぐりが良くなります。食事をすることで、五感が刺激され体全体も目覚めます

排便習慣につながる

朝ごはんを食べると、食べ物の消化が行われ、腸が刺激されて排便につながります。

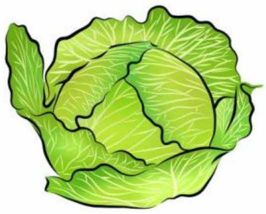


朝ごはんを食べてこない子は･･･ボーとしたり、お腹がすいてイライラしたり。
園では、天気の良い日には外でたくさん遊んだり、散歩に出かけたりします。
元気に活動するためにも朝ごはんはとても大事です。新年度を機会にあらためて朝ごはんの習慣をしっかりつけて元気に登園できるよう心がけましょう。

ひよこ組の給食について

ひよこ組に入園してくる子どもたちは月齢も様々です。提出していただく食材チェック表に添って、その子に合った給食を提供していきたいと思っています。また、園ではひよこ組の間は卵または卵を使用した食品は提供しません。マヨネーズなどはアレルギー用のマヨネーズで対応します。しかしあひる組からは卵等給食で提供しますので、ご家庭でのアレルギーの確認や少しずつ食べられる食材を増やし離乳食を進めていただきますようよろしくお願いいたします。

4月の旬の食材「春キャベツ」



春キャベツは、葉の巻きがゆるく、柔らかく、シャキシャキした歯ごたえが特徴です。柔らかいため、千切りにして生で食べるのもおすすめです！

〈キャベツの栄養〉

キャベツには胃の回復に効果のある『ビタミンU』が含まれています。これはキャベジンと呼ばれるもので、水に溶けやすく、熱に弱いため生で食べることで効率よく摂取することができます。
また『ビタミンC』も豊富で、かぜの予防や疲労回復、肌荒れなどに効果があります。
『食物繊維』も含まれているため、便秘の解消も期待できます。

調理のポイント

キャベツに含まれる栄養素は水に溶けやすい性質のため、葉の柔らかい春キャベツは生で食べることをおすすめします。加熱調理する場合は短時間で調理することで栄養をなるだけ逃さずに食べることが出来るでしょう。また汁物にすることで、溶けだした栄養素も一緒にとることができます