



# きゅうしょくだより

ひむろこだま保育園給食室 2025.4.1

ご入園・ご進級おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し心新たに、美味しい給食作り、食育活動に取り組みたいと思っています。新しい環境に慣れて元気に過ごすために、早寝早起き、三食の食事をきちんととるなど、生活リズムを整えていきましょう。



## 新しいクラスでの食事に慣れよう！

～なんでもたべる子・楽しくたべる子～

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。新しい先生、新しいお友だちと楽しい食事の時間になるように、保育士や給食室で協力して進めていきます。「みんなでご飯を食べるとおいしいな！」「食べることって楽しいな！」と思ってもらえるような給食作りを心がけていきたいと思っています。

食育活動の一環として今年度も「かみかみ献立」を取り入れていきたいと思っています。よく噛んで食べることは、食材本来の味を感じることができ、味覚の発達につながります。また、消化が良くなり、便秘の改善にもなります。子どもたちが噛むことの大切さを楽しく学べるように引き続き取り組んでいきます。

### ＊春が旬の食材

#### たけのこ

旬：3～5月

おすすめ：たけのこご飯

#### スナップえんどう

旬：4～6月

おすすめ：塩茹でしたものを  
サラダに

#### いちご

旬：4～5月

栄養：10粒で一日分のビタミンCが摂取できます



### ＊「春」キャベツ、「新」たまねぎって何が違うの？

春キャベツは、冬キャベツと比べて柔らかくてみずみずしいところが特徴です。また、たまねぎは通常日持ちを良くするために収穫後1か月ほど乾燥させて出荷するところ、新たまねぎは温暖な地域で3～4月頃に収穫し、新鮮なうちに出荷しています。旬の食材は、新鮮で栄養価が高く、味も良いです。4月の給食にも登場しますので楽しみにしてくださいね。



今年度も、子どもたちがみんなで楽しく食事が出るような環境づくりや献立作成、食育等を行っていききたいと思います。よろしくお願いいたします。

曾我・北野・大江・佐藤