

食育だより

令和4年4月1日(金)
新川崎みらいのそら保育園

桜の花も満開となり、春の季節を感じられるようになってきました。

保護者の皆様、ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度の始まりに際し、心新たに子ども達が健康にすくすくと育って頂き、日々の心の糧となりますような美味しい給食作りを目指して参ります。園生活にも少しずつ慣れ、給食の時間が楽しみになる事や、ホッとする時間となる事を願っております。

食事の面に関しましては、保育士の方と一緒に管理栄養士等が年間を通して保護者の皆様にご配慮をさせて頂きますので、何かありましたら気軽にご相談下さい。

食事で花粉症の症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるとわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑える DHA や EPA を多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない

こどもの日の集いの行事食

給食 こいのぼりハヤシライス ポテトフライ
春キャベツのみそマヨ和え でこぼん
おやつ カルピス・かぶと春巻き
の予定です。

おやつ選び方

おやつは、お菓子やジュースだけではありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもといっしょにラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめ。でも毎日手作りは大変ですね? 例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓子にプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。

いってきまーす!

朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたとき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ぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



給食とおやつサンプルを降園時に確認して頂けるように、毎日展示をしております。

0・1・2歳児クラスは事務所横のサンプルケース、3・4・5歳児クラスはレターボックス横にサンプルケースに準備をしておりますので、お帰りの際にご確認をしてみてください。