



2024年 4月 給食だより 矢中保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

子どもたちは入園・進級と新しい環境の中での園生活がスタートしました。楽しい園生活がおくれるきっかけとなるよう、今月の給食は子どもたちが慣れ親しんだ味を多く取り入れています。今年度も安全安心で美味しい給食を提供していきます。よろしくお願ひします。

《 給食を食べるってどういうこと！？ 》

子どもが食事をするということには、いろいろな意味があります。



★ 必要な栄養をとる・・・

毎日を元気に過ごし、かつ成長するために必要な栄養素を食事することで補います。

★ 食習慣を身につける・・・

子どもたちは、毎日の食事から自分に必要な量を学び、自然に覚えていきます。また、子どもの頃に覚えた味覚は、大人になってからの食習慣にも影響します。子どもが、よい食習慣、よい味覚を身に付けられるように給食でもお手伝いしていきます。

★ 社会性を身につける・・・

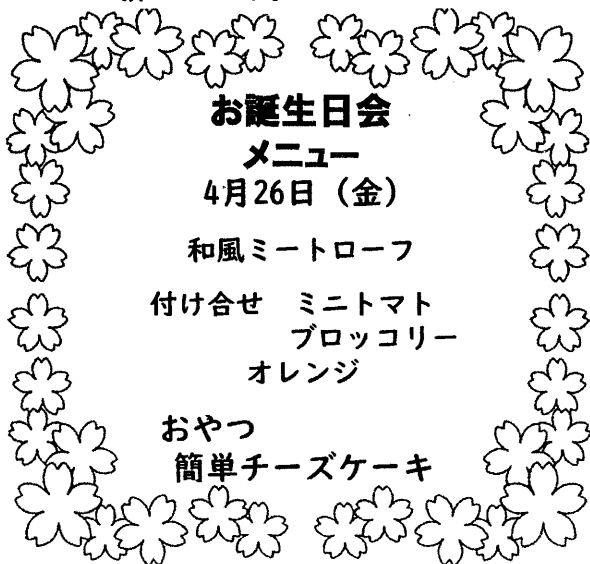
家族以外の人と食事をするこゝで、そこでのルールやマナー、人との関わり方を体験し、学びます。

★ 安心や幸せを体感する・・・

お友だちや先生と食事をするこゝで「オキシトシン」という心身に安らぎを与える幸せホルモンが分泌されるそうです。みんなで、楽しく食事をするこゝで幸せ感のお手伝いができます。ご家庭でも、大人と一緒に楽しい食事の時間が過ごせるといいですね。

★ 心を育てる・・・

食べ物はそのほとんどが命ある物です。食べ物を大切にすゝる心、感謝する気持ち、いたわる心が育ちます。また、野菜を育てるなど食べ物に関わるこゝで、感動や驚き、時には挫折といった様々な体験ができます。いろいろな体験を通し、心も体も元気に成長してくれることを願っています。



お誕生日会

メニュー

4月26日（金）

和風ミートローフ

付け合せ ミニトマト
ブロッコリー
オレンジ

おやつ
簡単チーズケーキ

旬の食材 たけのこ たけのこの中にある 白い粉は食べられる？

たけのこを、ご家庭で調理しようと思つた時に、たけのこの中の白い粉のようなものを食べてよいのか迷われたことはありませんか？

この白い粉のようなものは、チロシンというアミノ酸の一種で、うまみ成分です。

ホルモンや神経伝達物質の生成にかかわっています。

洗い流さないようにしましょう。

