



4月 給食だより

令和4年4月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

柔らかな春の陽ざしに心とむ季節、新年度になりました。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、心新たにおいしい給食作りを目指します。4月の給食は子ども達にとって食べやすいメニューを多くしました。今年度も安全で美味しい給食の提供、食育活動



両国・なかよし保育園の給食

◎安全な給食を提供するため、給食室では徹底した衛生管理のもと、日々の給食作りを行っています。果物など非加熱で提供するものは、安全で衛生的な微酸性電解水で洗浄しています。その他の食材は全て加熱処理をし、温度管理を行っています。
◎食材は墨田区内や近隣の業者より納品された安全で新鮮なものを使用しています。
◎かつお節や昆布で一から出汁をとり、旬の食材を取り入れ、素材の味を生かしたおいしい給食作りを心がけています。



食事で花粉症の症状を抑える

保育園の子ども達の中でも花粉症の症状がある子が増えました。免疫機能の乱れからくるアレルギー症状です。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いわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をしっかり食べる。
- 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、規則正しい生活をしましょう。



★ 食育集会 ★

3月のテーマ【ちゃんこ料理について知ろう】

3月の食育集会ではお相撲さんが登場しました。相撲のルールやお相撲さんが食べている料理について知りました。【ちゃんこ鍋】は肉や野菜が豊富に入っていて、栄養バランスが考えられている料理だと分かったら、給食の時には意欲的に食べる姿が見られました。『お相撲さんみたいに強くなるよね』と話し、楽しんで食事をしていました。年度最後の食育集会となり、各クラスでお相撲さんと記念写真を撮りました。

