



4月 給食だより

令和5年4月1日発行
両国・なかよし保育園 栄養士

柔らかな春の日差しに和む季節、新年度になりました。今年度も旬を感じさせる給食の提供と、食に興味がわくような年齢にあった調理保育の企画をしていきたいと思ひます。また、お子さまの食についての悩みや質問がありましたら、気軽にお声がけください。



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物を使用しています。
◎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てきました。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も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】

両国は「相撲」の街として知られています。3月の食育集会では自分たちの住む地域の食文化について知りました。“ちゃんこ料理”とは力士が作る料理全般のことを言います。幼児クラスの子も達が保育園の「ちゃんこ番」となり、3歳児は「白菜ちぎり」、4歳児は「にんじんの型抜き」、5歳児は包丁を使って「ちくわ、長ねぎ切り」を行いました。みんなで協力して美味しい“ちゃんこ鍋”が出来上がりました。

