

# 食育だより

食育だより 4月号 吉岡第四保育園

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。食は心の糧でもあります。早く園生活に慣れ、お友達との食事が待ち遠しくなったり、ホッとする時間になるように願っています。

## ～ 4月 旬の食材 ～

タケノコ 

春の訪れを感じさせるたけのこ。しかし、成長が速く、すぐに竹となってしまいうため、生のたけのこを楽しむことができるのは限られた期間です。

国内で食用たけのことして一般的なモウソウチクのたけのこは、3月から5月にかけてのこれからの時期が旬。この季節ならではの代表的な食材を食卓に取り入れてみませんか？

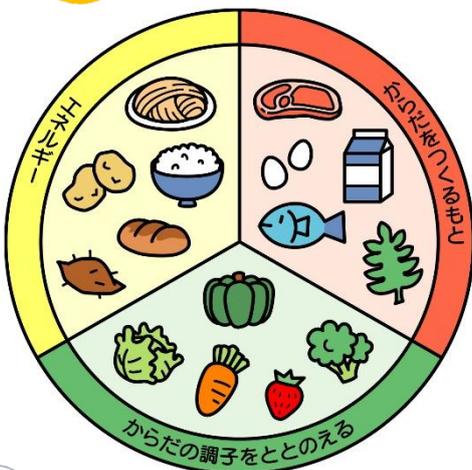
給食では、八宝菜、たけのこご飯に取り入れてみました！



イチゴ 

大人から子どもまで大好きなイチゴ！いちごは冬に出回っているイメージが高いですが、一般的に12月～4月頃まで出回っているいちごが多く見られます。品種によって出回る時期は異なりますが冬から春までが旬となっています。イチゴには、多くのビタミンCが含まれているので、風邪の予防や、疲労回復などに効果があります。

このほかにも、新じゃが、新玉ねぎ、ごぼう、さやえんどう、キウイ、柑橘類などたくさんの食材が旬を迎えます。ぜひお家でも旬の食材を楽しんでみてください！



たんぱく質やミネラルを含み、血液や体の筋肉・歯や骨などを作ります。

炭水化物や脂肪を含み、体を動かしたり頭で考えたり、力や体温になるためのエネルギー源として使われます。

ビタミンやミネラルを含み、体の調子を整え、たんぱく質や炭水化物・脂肪の代謝に必要です。

3つのグループをバランスよく食べられるようにしましょう♪



今年度も、子どもたちが笑顔になる給食を提供できるよう努めて参りますのでよろしくお願いいたします。