

# 食育だより

ご入園、ご進級おめでとうございます。春の暖かな陽射しの中、新年度がスタートしました。

本年度も、給食を株式会社塩梅がお作りいたします。何卒よろしくお願いいたします。

「食育だより」では、ご家庭での参考になるよう「食」に関する情報を掲載してまいります。

## ○給食について

主食（ごはん）と主菜（肉・魚・卵・大豆製品）を主とし、副菜には野菜を中心とするおかずを基本としています。旬の食材を取り入れ、給食を通して季節を感じられるようにしています。

ご家庭では食べ慣れていない食材や味付けなども、食の経験を繰り返すことで、たくさんの種類の食べ物の味に慣れ、食事の大切さ、楽しさが感じられるよう心掛けてまいります。

## ○展示食について

給食の実物を展示しています。「今日はなにを食べたの?」「どんなおやつだった?」などちょっとした会話からも食への関心が高まります。どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作りのご参考にされるなど、ご活用ください。

## ○食物アレルギーについて

個別に対応献立表をお渡ししております。ご不安な点はひかりの子幼稚園・保育園へお問い合わせください。

### 4月が旬の食材



春キャベツ

旬4月～6月

キャベツの旬は冬と春の年に2回あります。  
春キャベツは冬キャベツよりも巻きがゆるく、全体が丸い球体をしています。葉がやわらかいので、サラダや即席漬けがおすすめです。  
冬キャベツはずっしりと重く、かたいものが鮮度がよいとされていますが、春キャベツはふんわり軽いものを選びましょう。

～給食室Instagramのご案内～

日々の給食を掲載しています。  
よろしければ、ご覧ください。



HIKARINOKO\_YOUCHIEN\_KYUSYOKU



ひかりの子