

4月 食育だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。

春の暖かな日差しの中、新しい生活がスタートしましたね。

本年度も、株式会社 塩梅（通称：お台所）が心を込めて給食をお作りいたします。

どうぞよろしくお願いいたします。

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

ひかりの子学園の給食について

- ◎主食(ごはん)と主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)、副菜には野菜を中心とするおかずを基本としています。
- ◎様々な食体験ができるような献立を考えています。
 - ・旬の食材や行事食を取り入れることで、給食を通して季節を感じられるようにしています。
 - ・和風・洋風・中華風とさまざまな献立を取り入れています。
 - ・食材料の種類、味付けなど毎日異なる献立になるよう配慮し、それらがまんべんなく食べられるよう考えています。
- ◎食べ物の持ち味を生かしたやさしい味です。
- ◎お誕生日会には毎月、カレーライスとお誕生日ケーキを提供しております。
- ◎週に各1回ずつ麺の日、丼の日があります。



右：ミートパスタ
左：サバの味噌煮
どちらも人気献立です！

給食を通した「食育」とは…

「食育」とは、「食体験を積むこと」です。
乳幼児期の子どもたちにとって、毎日が初めて出会う食材や食経験でいっぱいです。

ご家庭では食べ慣れていない食材や味付けも、「見る・聞く・嗅ぐ・触る・食べる」という五感を通し、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、食事の大切さや「食べる楽しさ」を感じられるよう心掛けてまいります。

食物アレルギーについて

個別に対応献立をお渡ししております。
ご不安な点等ございましたら、ひかりの子学園へお問い合わせください。

旬の食材 ▶ いちご



旬：3～4月

いちごは、風邪予防に効果があるビタミン C がみかんの約2倍も含まれています。また、目の働きを高めるアントシアニン、腸内環境を改善や虫歯予防の効果があるキシリトール、抗酸化作用をもつフラボノイド等も含んでいます。
いちごは、先端から熟していくため、ヘタの部分よりも先端の方が甘くなっていきます。
美味しく栄養豊富な旬のいちごを味わってください♪

ミニクイズ ～いちご～

Q いちごのつぶつぶの正体は??

【答え】

…種！ではなく、つぶつぶの1つ1つが「果実」なんです。種は、つぶつぶの中に入っています。つまり、1個のいちごは、200～300個の果実が集まったものなんです。私たちが果実だと思い食べている、赤くて甘い部分は、実は、茎が変化したもので、「偽果(ぎが)」と言います。



★給食の展示について★

職員室の入り口横に、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。

★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