

4月給食だより

社会福祉法人 みどり会
みどりの森みらいこども園
2024年 4月 1日
給食室 栄養士 小畑・高岡

- ま・まめ(豆類)
- ご・ごま
- わ・わかめ(海藻類)
- や・野菜
- さ・魚
- し・しいたけ(きのこ類)
- い・芋(芋類)



「まごわやさしい」とは、栄養やミネラル等が豊富な身体に良い食材の頭文字を並べて、覚えやすくしたものです。みらいこども園では「まごわやさしい」食材を積極的に取り入れて、給食を作っています。

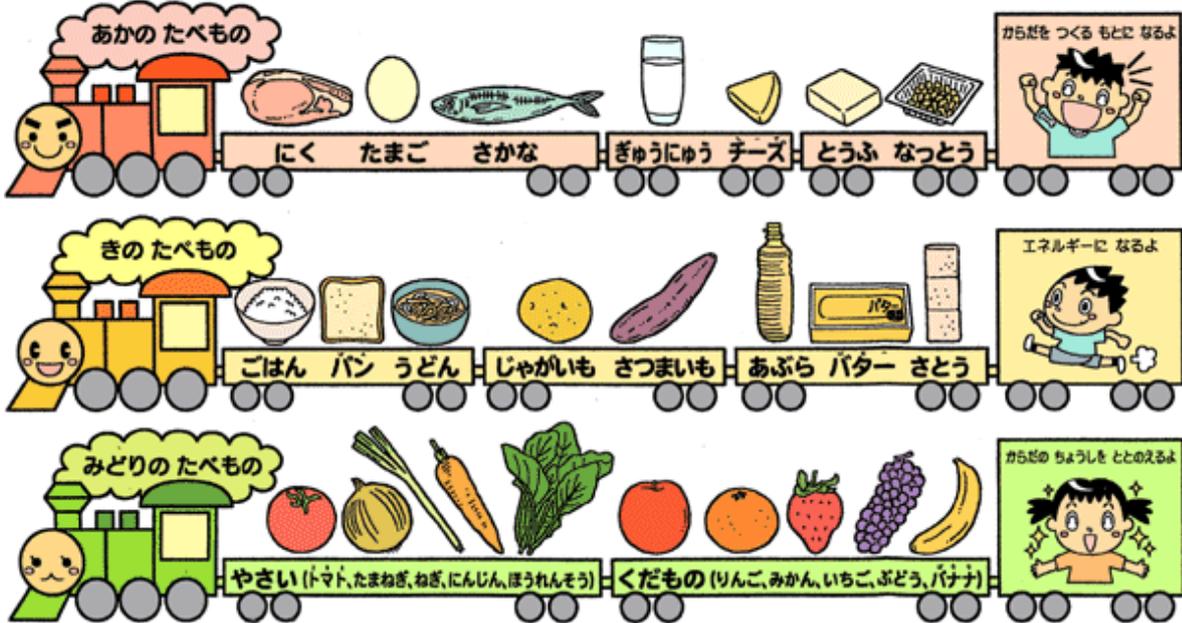
ご入学、ご進級おめでとうございます。4月からは新しい環境での生活がスタートしますね。今年度も子供たちが毎日元気に過ごすことができるよう心を込めて、安全でおいしい給食を作ります。いつも楽しみにしてくれる子どもたちのために給食室一同がんばりますので、よろしくお願いいたします。



赤・黄・緑のグループの野菜を食べよう！

食べ物は沢山の種類がありますが、それを見た目ではなく、食べ物に含まれている栄養素の働きによって3つのグループに分けることができます。例えばトマトは赤い色でも緑のグループで、病気になるように体の調子を整える働きがあります。「3つの色の食べ物汽車」で子どもにも食べ物の働きを伝えてはいかがでしょうか？

【3つの いろの たべもの きしゃ】



3つの色のグループは、栄養バランスの良い食事をととのえる目安になります。食事内容を考える時は、黄の食べ物のご飯やパンを中心に3色の食べ物を食べるようにしましょう。また、3色の食べ物が揃っていても特定の色の食べ物が多すぎたり、少なすぎたりしないように気をつけましょう。



2/29 りす組 人参型抜き



かたい人参に苦戦しながらも、コツを掴むときれいな花型人参ができました♪「明日のお昼ご飯に出るよ」と伝えると「ご飯かな？お汁かな？」と楽しみにしていました♪

「カメラ〜♪」



「唐揚げが美味しすぎる！！」



りす組が型抜きした人参です

ひな祭り



クッキング報告

自分たちで生地をのばし、好きな型を使ってクッキー作りに挑戦しました♪



すっばい！

3/6 どんぐり組 ミニトマトへたとり

自分でへたをとったことで、トマトが苦手な子も一口食べるきっかけになりました♪



上手に出来たね！！

3/12 そら組 クッキー型抜き