



給食だより

令和 6 年 3 月 1 日
北九州市小倉社会事業協会
高坊 保育園

今年度の給食だよりも最終号となりました。『食』についていろいろな話題を提供してきましたが、参考にしていただけましたか？新年度に向けて、子ども達の食生活を振り返り、新しい生活の準備をしましょう。



1年間の食事を振り返って

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ **春はスナップエンドウや春キャベツ**、**夏はナスやピーマン**、**秋はさつまいもに鯖**、**冬は白菜に大根**など、季節ごとの旬の食材を給食だよりでお伝えしてきました。それぞれの食材が持つおいしさを身近に感じていただけたのではないのでしょうか。

また、保育園では食育活動として**三食（朝・昼・夕）の食事のバランスの大切さ**や**おせち料理の話**、**食事のマナー**などを知らせ、子ども達と一緒に考える機会をもつことで、食べることや食材、行事食への関心が高まっているようです。

食は子どもの体を作る大事な役割があります。今後も子ども達が食事を楽しめるように、様々に工夫して発信していきたいと思えます。



体を温める食べ物

寒い今の時期に、うどんや鍋、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニューです。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。

体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり**風邪の予防**になります。

朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ごはんから！朝食をしっかり取るためにも、**夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。**メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすくできるだけ家族そろって楽しく食事をする事で心の元気もチャージできます。

「食育まるわかりサポート」より抜粋

一年間、ありがとうございました。

次年度も、楽しい情報をお届けしたいと思います。

