４月の給食だより

平成２７年４月１日

四つ木なかよし保育園　栄養士　吾妻　ゆかり

新しい年度が始まります

ご入園･ご進級おめでとうございます。子どもたちは、これから園で出会う友達や先生に、胸をときめかせていることでしょう。体調を崩すこともあると思います。でも、なんでもモリモリ食べ、体調を整え、元気に園に来てください。園は保護者の方と協力していきたいと考えています。

一日のスタート

朝食をとると脳は活発になり、また体も活動をできる準備が整います。逆に朝食抜きだと、たとえ目が覚めていても、体は鈍く脳はぼんやりした状態が続いているものです。「頭スッキリ、体ゲンキ」で一日をスタートするために、早起きしてしっかり朝食をとりましょう。

快食･快眠･快便

朝食をしっかり食べると“ウンチ”が出やすくなって、一日を元気に過ごせます。規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体をつくっていきましょう!

調理室より

給食を食べるようすを見ています

栄養士が、子どもたちの給食を食べるようすを見て回っています。一生懸命作った給食をみんながたくさん食べてくれると、とても嬉しいものなんですよ。保護者の方と、同じ気持ちです。

じんましん、など…

アレルギー炎症を抑える「油のとり方」

アレルギー炎症を抑える食のポイントは「油のとり方」です。この点に注意することで、炎症の起こりにくい体にすることができます。

【リノール酸】サフラワー油、ヒマワリ油、ベニバナ油、メンジツ油、ゴマ油、マーガリン、マヨネーズなど

【α-リノレン酸】シソ油（エゴマ油）、海藻類など（※ホウレンソウ、シュンギク、コマツナ、ハクサイ、ダイコンなどの野菜も、少量を含む）