



R2年4月1日
谷頭こども園

ご入園・ご進級おめでとうございます。やわらかい春の日差しも暖かく、今月から新しいお友達を迎え新年度がスタートしました。環境が変わり期待と不安で緊張していることと思います。少しずつ園にも慣れ、食事の時間も楽しんでくれると嬉しいです。今年度もよろしくお願いします。

★谷頭こども園の給食★

- ☆毎日、主食のごはんには少量の玄米や雑穀を加える。
- ☆毎日、発酵食品の納豆をつける。（土曜日を除く）
- ☆毎日、味噌汁をつける。（主菜がみそ味の場合にはすまし汁になることもあります）
- ☆毎日、食後には歯磨き効果のあるりんごを食べる。

リンゴが持つアップルフェロンと言う成分には、リンゴポリフェノールと同じく、虫歯予防に効果があります。アップルフェロンには特に歯に虫歯菌が付きにくくする効果があります。リンゴを丸かじりすれば歯石除去にも効果がありますし、歯や歯茎、あごを丈夫にする効果に加えて、口臭を抑える効果もあるのでリンゴ一個で、お口には何度も嬉しい効果をもたらしてくれます。

その他園の給食は次のようなところをポイントにして献立がたてられています。

- ★和食中心の彩の良い献立。
- ★煮干しやかťお節、昆布でしっかりだしを取り素材の味を生かす献立。
- ★塩分は控えめに。（毎日の汁物も減塩のため量を少なくしています）
- ★旬の食材を使用した季節感を盛り込んだ献立。
- ★脂肪の摂りすぎを防ぐため油の使用はひかえる。
- ★野菜類は旬のものを中心に乾燥して栄養価のアップした干し大根や干し椎茸なども多く取り入れる。
- ★肉類にかたよらず、魚介類を多く取り入れる（小魚も）。
- ★アジ、サバ、イワシなどの青魚を多く取り入れる。
- ★豆類や豆製品を使った献立を取り入れる。
- ★おやつには果物や野菜を使用した物を多く取り入れる。
- ★国産の食材を使用する。また、添加物の少ない安全な食材を選ぶ。
- ★醤油は本醸造のものを甘味料には砂糖を控え発酵食品の本みりんを多く使用する。砂糖はきび砂糖を使用する。
- ★小麦粉は全粒粉をべーキングパウダーもアルミフリーの物を使用。

子どもの体に良いものを！を第一に給食を作っています。

午前食と午後食という考えで食事を提供しています。年齢に応じて食事の時間が10時30分頃から12時00分の開始となります。朝食を食べずに登園する事のないようお願いします。午後食が14時30分からとなります。また、午後食については「おやつ＝甘い物」ではなく子どもの発育に必要な栄養を摂取する食事であり、穀類、イモ類、果物、野菜などを中心とした献立となります。

◆お知らせ◆

4月21日（火）はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。