

きゅうしょくだより

令和6年4月 古川保育園



ご入園、ご進級



おめでとうございます。

暖かな春の陽気とともに、新生活がスタートしました。新しい環境に慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、ゆったり見守っていきましょう。保育園では美味しく、楽しい給食の提供に努めてまいります。

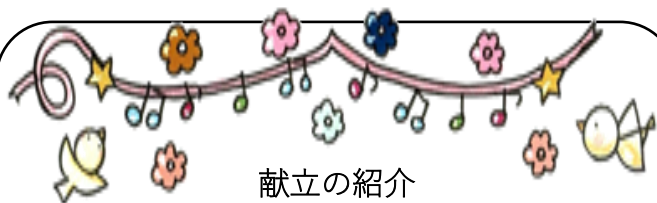
1年間よろしく願いいたします。

旬の食材

●キャベツ



市内農産物のうち、トマト、きゅうり、大根に次いで第4位に収穫量が多い野菜です。主に高津区で収穫されており、柔らかい春キャベツを始め、秋から冬にかけても栽培されています。今月は、胡麻和えやソテーとして登場します。



献立の紹介

入園、進級にあたり食べやすい献立、ごはんに合う献立を中心にしています。川崎市ホームページにレシピを公開していますので、ご家庭の食事作りにも参考にしてください。

旬のいちごを使った新メニュー

●いちご豆乳ゼリー



【川崎市公式HP】
保育園の給食献立と給食レシピ

朝ごはんは幸せいっぱい

朝ごはんを食べることは、寝ている間に失った栄養素を補う以外にも多くのメリットがあります。忙しく時間がない朝ですが、無理のない範囲で朝ごはんを食べて1日を元気にスタートしましょう。

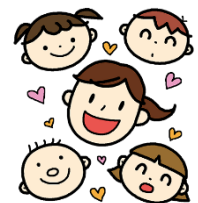
体力向上

学力向上



便秘予防

心の健康



※朝食を食べず食事回数が減ると・・・

肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大します。1日のエネルギー摂取量を同じにしても、食事回数が少なくなるほど体脂肪の蓄積が増加し、血清コレステロールや中性脂肪が高くなります。そして、将来的に肥満や脂質異常症の原因の一つとなります。

イラスト出典：メイト