



2024年4月号

★ご入園・ご進級おめでとうございます★

新しい先生や、新しいお友だち…。大人にとっては何気ないことも、子どもたちにとって新しい環境に慣れるということは、とても大きな変化になります。給食も最初は食べ慣れずに進みが悪いこともあるでしょう。それも園で過ごす時間の中で、給食が待ち遠しくなったりと変化していきます。たくさんの笑顔が見られるよう美味しい給食を提供していきたいと思います。従業員一同、子どもたちに会えることを楽しみにしております。

～保育園での食事に慣れるために～
初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、ご家庭でも給食のことを話題にしてみてください。また、みんなで食事をすることの楽しさに気づけるように、食育などを通して進めていければと思います。



新年度の給食について
～LEOCの紹介～

LEOCが大切にしていること

- ・安全安心な食材の納入
- ・アレルギー献立への配慮
- ・厨房内の衛生管理
- ・食育の実施
- ・調理技術の向上

安心で安全な給食を毎日お届けできるように従業員一同、精一杯頑張ります。



三色食品群ってなに??

食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに「赤」「黄」「緑」3つの色に分類したものです。

- 赤・・・血や肉となり、身体を作るもとになります。
(肉、魚、卵、大豆、牛乳など)
- 黄・・・力や体温となり、エネルギー源になります。
(米、パン、麺、砂糖、油など)
- 緑・・・からだの調子を整えます。
(野菜、きのこ、果物など)

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



春の果物<いちご>

ビタミンCが豊富に含まれており、風邪予防の効果が期待できます。また、アントシアニンも豊富で、目の働きを高めたり、眼精疲労を予防したりする効果も期待できます。

美味しく新鮮ないちごのヘタは緑が濃く、元気に反っています。実の表面には光沢とハリがあり、ヘタの近くまで赤くなっています。また産毛のあるいちごを選ぶとより良いです。

ぜひ参考にしてください!

