

# 給食だより

白岡(西・高岩・千駄野)保育所  
令和6年4月発行

ご入園・ご進級おめでとうございます

4月は新しい生活のスタートの月ですね。  
新しいお友達や先生に子どもたちはドキドキして  
いるのではないのでしょうか？

給食は子ども達にとって必要なエネルギー源です。  
いろいろな食材や料理に出会い、元気に過ごし成長  
できるように美味しい給食をお届けします。

1年間、どうぞよろしくお願い致します。



## 春が旬の食材



新玉ねぎ



春キャベツ



セロリ



菜の花



アスパラガス



新じゃがいも



たけのこ

旬の食材は、美味しく栄養価が高く、  
そして他の季節に比べ価格も安く経済的です。  
旬の野菜は季節ごとの体調変化に応じ、  
体のバランスを整える作用を持っています。

ご家庭でも取り入れて、季節を楽しんで  
みてはいかがでしょうか？



## 野菜嫌いを克服！

子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより、苦手なものを克服することができます。肉や魚といっしょに加熱調理するとうま味で渋みや苦味が減り、野菜によっては甘くなるなど、苦手な子でも食べやすくなります。ぜひ試してみましょう。

