



## 給食だより

2020 3月  
立場らびっと保育園

花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。

暖かい日もあれば寒い日もあり、体調をくずしやすくなります。

旬の野菜を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。



抵抗力を高めて貧血防止

### 春に食べたい なのはな

なのはなは、春野菜の中でも栄養価の高い野菜の1つです。

β-カロテン、ビタミンC、ビタミンB2等のビタミン類とカルシウム、鉄分等のミネラルをたっぷりと含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、風邪等の感染症予防をします。

鉄分、ビタミンCは、貧血予防にもなります。

柔らかく、癖のない野菜なので食べやすい野菜ですので、ぜひお試しください。

### いちごはビタミンCと繊維がたっぷり！

いちごは、ビタミンCたっぷりの果物です。甘くて手軽に摘まめるので子ども達にも大人気です。免疫力を高めたり血管、皮膚、粘膜を丈夫にします。

食物繊維が豊富なので便秘がちな時に、食べてほしい果物の1つです。



### 立場らびっと保育園で過ごしてきた

これから食をどうして大切と思う事を挙げてみます。

- ① 少しの時間で良いのでお子さんと会話をしながら、食事を取って下さい。
- ② 嫌いな野菜も少しずつで良いので食べて見て下さい、食べられたら沢山誉めてあげて下さい。
- ③ ご飯を食べたら主菜、次にお汁等、お口の中で調和の取れる食べ方をしてみましょう。
- ④ 日本の行事に合わせて、ご家庭でも簡単な行事食を取り入れてみましょう。



一年間、みんなで楽しく給食を食べてきました。

進級されて、次の園に行かれてらびっと保育園を忘れないでくださいね。

