

# 4月 給食だより

フジオひまわり保育園

ご進級、ご入園おめでとうございます。

ドキドキ、わくわくしながら迎えた4月。いよいよ新年度がスタートしました。

フジオひまわり保育園では、旬の食材を使った食育活動や行事食などを通じて、子どもが食に対して興味を持ったり、食べるのが楽しい！と感じられる給食を心掛けていきたいと思ひます。

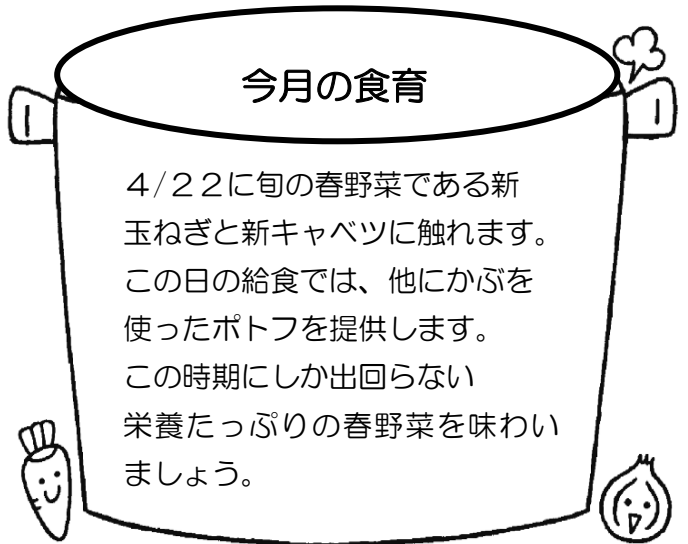
今年度もよろしくお願ひ致します。



## ～今月の新メニュー～ プルコギ丼

プルコギとは、韓国料理の中でもポピュラーな肉料理で、韓国語で「プル」は火を、「コギ」は肉を意味します。甘辛い味付けが特徴で、日本でいう焼肉よりも、すき焼きに近い料理です。タレの味が染み込んだたっぷりの野菜と牛肉はご飯と相性抜群です。

園では、子どもが食べやすいようにプルコギを丼にして提供いたします。



### 今月の食育

4/22に旬の春野菜である新玉ねぎと新キャベツに触れます。この日の給食では、他にかぶを使ったポトフを提供します。この時期にしか出回らない栄養たっぷりの春野菜を味わいましょう。



### 毎朝チェック

1日を楽しく過ごせるよう、朝の健康チェックをしましょう。

- 顔色はいいですか？
  - すっきり目が覚めましたか？
  - 体はだるくないですか？
  - 食欲はありますか？
  - 下痢や便秘はしていませんか？
- おかしいなと思ったら熱を測り、体を休ませてあげてください。

### 食事の約束

- ・ 食事前に手を洗う、あいさつをして食べる、よく噛んでなんでも食べる、食事中はテレビを消す、食後はすぐに激しい運動をしないなど、食事をするときの約束を決めておきましょう。家族みんなで話しながら食べると、とても楽しいですね。

