



# 給食だより



## ご入園・ご進級おめでとうございます！



新年度の始まりです！大人も子供もハラハラドキドキな新生活のスタートですね！ご入園されたお子様には、初めてのことが多いかと思えます。最初はちょっぴり泣いちゃうかもしれないけど、慣れるのも早く、すぐに楽しい園生活を送れるようになります！給食のその楽しみのひとつになればいいなと思っています♪

生活リズムを整えていくために、「早寝・早起き・朝ごはん」の3つを心がけましょう！！

## 朝ごはんを食べるメリット

### ①正しい生活のリズムを作る！

朝ごはんをしっかり食べると生活のリズムが整います。

### ②体温を上げる！

朝ごはんを食べると体温が上がり、すっきりと目が覚めて1日頑張れます。

### ③体や脳へエネルギーを送る！

しっかり朝ごはんを食べると、体や脳にエネルギーが送られて元気が出ます。

### ④朝のトイレでお腹すっきり

朝ごはんを食べると、お腹の中が動き始め、便秘も改善します。



## 旬の食材(4月)

### アスパラ

グリーンとホワイトがありますが、元は同じもので、太陽に当たったのがグリーン、当たらないのがホワイトです。グリーンの方が栄養価は優れていて、たんぱく質・ビタミン・ミネラルをバランスよく含みます。

### ニラ

ニラの臭いのもとのアリシンは、免疫力を高め、がんの予防にも効果があると言われています。βカロテン・ビタミンE・Cも豊富に含まれ、活性酸素を減らし動脈硬化などの生活習慣病の予防に役立ちます。