



2022年3月
 はあと保育園中央
 〒753-0813
 山口市神田町4-22
 TEL
 083-941-5580
[http://www.seirankai.or.jp/
 topic/island](http://www.seirankai.or.jp/topic/island)
 園長 蒨 英朗

早いもので今年度も最後の月になりました。子どもたちがぽかぽかと日差しが暖かく感じられる季節になりました。給食を通じて、少しでも食に興味を持つことができたら嬉しく思います。

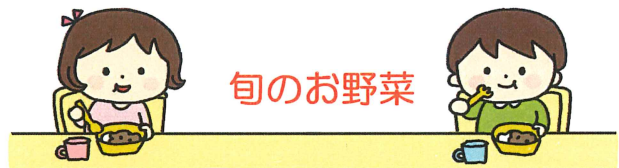
年長さんにとっては残りわずかな給食の時間、楽しく過ごしてもらいたいと願っています。

お知らせ



- 3日 ひなまつり
- 4日 誕生日会
- 10日 お弁当の日
- 30日 希望保育（お弁当の日）
- 31日 希望保育（お弁当の日）

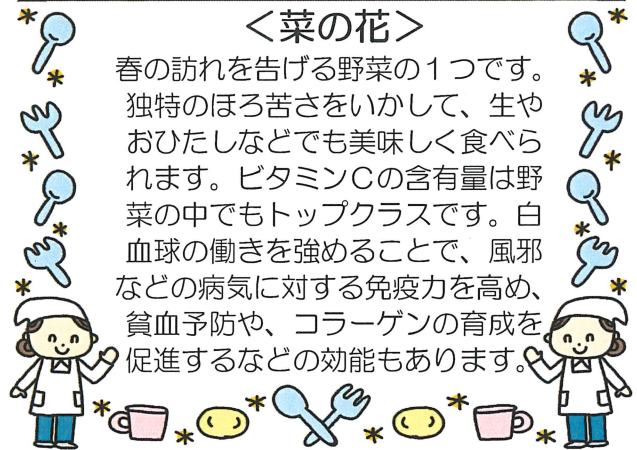
※30日、31日は、おやつ持参も
 よろしくをお願いします。



旬のお野菜

<菜の花>

春の訪れを告げる野菜の1つです。独特のほろ苦さをいかして、生やおひたしなどでも美味しく食べられます。ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。白血球の働きを強めることで、風邪などの病気に対する免疫力を高め、貧血予防や、コラーゲンの育成を促進するなどの効能もあります。



～おやつ選び方～



どれがいいかな？

★おやつ役割とは

子どもにとっておやつの時間はとっても楽しい時間です。体がグングン成長する幼児期は、毎日栄養をたくさん摂らなければなりません。しかし、幼児の胃は小さく、消化機能も発達中のため、**三度の食事だけでは十分な量や栄養が不足しがち**。それを補うのが「**第四の食事**」＝おやつとなります。

★おやつを選ぶポイント

食事で不足しがちなものを用意しましょう。**おにぎりやパン、イモ類、果物、野菜、乳製品**などがおすすめですが、**あまり神経質になりすぎず、子どもの好きな市販の食品などと組み合わせて、楽しみながら工夫して与えてください。**

- ①子どもと一緒に楽しくおやつを作ってみるのもオススメ！
 （おにぎりやサンドイッチなど）

- ②市販のおやつは、他の食品と組み合わせてバランスばっちり♪

（例）おせんべい+果物+牛乳 ビスケット+ヨーグルトなど



給食や食育に関するご意見・ご要望・ご質問など、ご遠慮なくお寄せください。

また、お子様の園の給食についての感想やおうちでの食事の様子についても保育に関わるものがあればお寄せいただければ幸いです。

