

# 4月 給食室だよ

山階保育園

入園・進級おめでとうございます

暖かくなり、すっかり春ですね。  
子どもたちの体と心の栄養になるような、おいしい給食を作っていきたい  
と思います。何でも気軽に、相談して下さいね。

今井綾・中道美咲・新田真利江

山階保育園では、こんなことに気をつけて、給食を作っています

### ◎安全な食材を使う

生産地を確認しながら、出来る限り国産のものを使用しています

### ◎旬の食材を使う

美味しくて栄養のある、季節の食材を使用しています

### ◎「だし」の味を大切にする

かつおと昆布の美味しい出汁の味を味わってもらうため  
和食を大切に、薄味で味覚を育てています



## 《卑弥呼の歯がいーぜ》

よく噛んで食べることは、食べ物を飲みこみやすくする  
だけではなく、健康な体作りに役立つ効果が期待でき  
ます。「ひみこのはがいーぜ」は噛むことの8大効果を覚  
えやすく作られた標語です。ゆっくりとよく噛んで、味  
わって食べることを心がけましょう。

～よく噛んで食べるためのポイント～

- ① 食材を少し大きめに切る
- ② うす味にし食材本来の味を 楽しめるようにする
- ③ ながら食べをしない



ひ

肥満予防



み

味覚の発達



こ

言葉の発音  
はっきり



の

脳の発達



は

歯の病気予防



が

ガン予防



いー

胃腸快調



ぜ

全力投球

