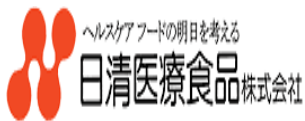


栄養だより



春の旬の野菜を食べよう！

少しずつ雪が溶けて、暖かくなってきましたね。
もう少しで“春”ということで、
春におすすめの旬野菜を紹介します。

旬野菜とは

その野菜をおいしく食べられる時期のこと。
味がおいしくなるだけでなく、
含まれる栄養素の量がぐっと増えます。



たけのこは食物繊維を豊富なため、
便秘に効果があります



キャベツはビタミンKが含まれており
血液凝固や骨の形成に貢献しています



スナップエンドウにはビタミンCが多く含まれ
ており体の免疫力を高める働きがあります



アスパラにはアスパラギン酸が含まれており、
新陳代謝を促し疲労回復や
スタミナ効果があります



朝食のススメ

朝ごはんを食べると、五感が刺激されること
によって体や脳が目覚めます。
体温が上がり、脳の動きを活発にしてくれる他、
排便を促す効果もあります。
1日元気に過ごせるように、朝ごはんを
少しでも食べる時間をとれるといいですね！



ご入園・ご進級

おめでとうございます

新しいお友達を迎えて、
新年度がスタートしますね。
当園の栄養士も4月から変わり、
わたくし和田が担当させていただく
ことになりました。
進級する子たちにも新しく入園する
子たちにも、喜んでもらえるような
給食を作っていきますので
よろしくお願いします！

