


# 給食だより 号

令和8年4月30日  
富岡保育園 

新緑の美しいさわやかな季節となりました。入園・進級して1ヶ月が経ち、子ども達も新しい環境に慣れ楽しく遊んでいるようです。これから活動も増え、食欲も増してくると思います。しかし疲れなどで体調をくずしてしまうこともありますので、子ども達の表情や食欲などの変化に十分注意しながら体調管理に気をつけていきましょう。

## 【食べることは生きること】

富岡保育園では子ども達の心と身体をつくる食べ物は常においしく心のこもった本物の味でありたいと考えています。元気な野菜を食べれば元気な体にもなり病気にもなりにくくなります。本物の味を獲得するために富保ファームでは元気野菜づくりに取り組んで15年ほどになります。元気野菜は栄養価も高く、余分な味付けしなくても十分おいしく食べれます。ほうれん草はびっくりするほど甘みもあります。富保ファームでは年間を通して旬の野菜づくりに取り組んでおり、先日は玉ねぎの収穫をしました。給食でも毎回使う食材ですので有難く使っています。毎年8月～9月頃までは使ってますのでかなりの収穫量です。

## 4月の献立より～

びっくりするほど食べてくれました。毎年4月は進級したばかりでありあまり多くは食べ込むことができません、量を減らして提供していましたが今年は違います。初めの頃は春休みで学童さんがいたので、学童さんの食欲にびっくりするばかりでしたが、保育園のみになっても子ども達の食欲は衰えず、お鍋もボールも空っぽで返ってきて、残菜もごくわずかです。旬の春野菜もおいしいのでどんどん給食に使っていきたいと思います。子ども達の一番大事な乳幼児期の食事に関わる者として安心安全な食材を使用していきたいと考えます。



花祭り



甘茶

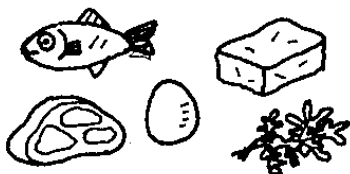


## 【食べ物のはたらき】

先月4月号の給食だよりでも掲載しましたが、食べ物は働きによって赤・黄・緑の3つのグループに分かれます。この3つの食品群をまんべんなく食べると自然にバランスの良い食事になります。

### 赤のグループ

血や肉になります。  
肉・たまご・豆腐・牛乳・  
チーズ・わかめなど



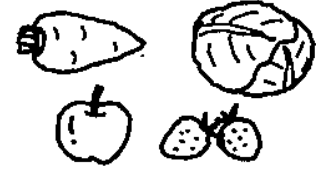
### 黄のグループ

働く力のもとになります  
ご飯・パン・麺・じゃが芋・  
さつまいも・砂糖・油など



### 緑のグループ

からだの調子を整えます。  
人参・キャベツなどの野菜  
いちご・リンゴなどの果物



保育園の毎月の献立作成でも3つのグループの食べ物をバランス良く組み合わせて考えております。どのグループの食べ物もそれぞれ大切な働きがあり、どれが欠けてもいけません。そして早起きは健康への第一歩。朝ご飯は一日の活力源です。朝ご飯抜きは体温が上がらず、脳が十分に働きません。少し早起きしてしっかり食べて登園しましょう。