



4月給食だよ



令和4年4月1日発行

ご入園・ご進級おめでとうございます。

暖かな春の陽気と共に、今年度がスタートします。

新しい環境での生活が始まり、子ども達は毎日わくわく、ドキドキしていることでしょう。

保育園の給食を通して、子ども一人ひとりの“食べる力”を育めるよう、おいしく安全な給食を提供していきたいと思っています。一年間、どうぞよろしくお願い致します！



朝ごはんを食べよう！



保育園で元気に友達と遊びながら多くの事を学ぶためには、1日の始まりである朝に心と体に栄養補給することが大切です。

脳は寝ている間も働いているため、朝起きてすぐは、脳のエネルギー源のブドウ糖が不足しています。そのため、朝ごはんは脳のエネルギー源やさまざまな栄養素を補給する必要があります。活動のためのエネルギー源になるほか、睡眠中に下がった体温をあげて体を眠りから覚ましたり、血糖値をあげたり、朝の排便習慣につながる効果があります。

しっかりと朝ごはんを食べ、体を目覚めさせて元気いっぱいに登園しましょう。

《朝ごはんを食べるときのポイント》

① 毎日同じ時間に食べる

毎日同じ時間に食べることで、お腹のすくりズムができます。

② 毎日食べる習慣を

ごはんやパンなどを主食に卵や魚などのおかず、野菜や果物をプラスすると栄養バランスがとれます。

③ 誰かと一緒に食べる

誰かと一緒に食べることで、より食欲が湧きます。コミュニケーションをとりながら食事をする
ことで、食事作法を教える機会にもなります。



※楽しく食べる環境づくり※

食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人と一緒に、焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。

大人が「食べさせる」のではなく、子どもが「食べたい」と感じる。そのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であるとよいですね。

やさしい言葉かけや温かい眼差しで見守り、子どもにとって楽しく心地よい食事の時間にしましょう。



《たけのこの季節がやってきました！》

春の芽吹き季節。たけのこも暖かさとともに土から頭を出します。

たけのこは、たんぱく質が豊富でビタミンB1、B2、ミネラルを多く含みます。食物繊維も豊富なため、便秘や大腸がんの予防に効果的です。

また、うまみ成分としてグルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などのアミノ酸が含まれます。

茹でると節の間などに白く固まっているものがありますが、これはチロシンというものです。水に溶けにくいために浮き出てきますが、体に悪いわけではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

たけのこは鮮度が命！！皮にツヤがあり、切り口がみずみずしいものを選ぶのがポイントです。

水煮は年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。

茹でたり、焼いたりして、この時期だけのおいしさを味わってみませんか？

