

4月給食だよ!

令和5年4月3日発行

ご入園・ご進級おめでとうございます。

子ども達は入園、進級と新しい環境での生活が始まり、毎日わくわく、ドキドキと期待と不安に胸をふくらませていることと思います。

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、安心安全で美味しい給食を提供していきたいと思っております。今年度もよろしくお願い致します!



1日の生活リズムをつくる朝ごはん!



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。

朝起きたときの身体は、エネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。また、胃や腸が働き始め、便通がよくなる効果があります。1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大事な栄養源。朝ごはんを食べないと、ぼーっとしてケガにつながったり、イライラしてしまったりと、元気に遊ぶことができません。

忙しい毎日の中、朝ごはんを食べさせることは大変ですが、乳幼児期は、生活習慣の基礎を築く大切な時期です。ぜひ、朝ごはんを食べて、生活リズムを整えてから元気に登園しましょう!

《朝ごはんて3つのスイッチオン》

脳の目覚まし スイッチ ☆炭水化物(ごはん・パン・麺など) 脳の唯一のエネルギー源。脳が活発に働きます。	からだの目覚まし スイッチ ☆たんぱく質(肉・魚・卵・豆類・乳製品など) 体が目覚めて、体温が上がります。	おなかの目覚まし スイッチ ☆ビタミン・ミネラル・食物繊維 (野菜・果物など) 胃腸が動き、排便を促します。
--	---	---

【食事の基本】

食べることは、生きるための基本であり、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせないものです。そのためには、『何を』『どれだけ』食べるということと共に、『いつ』『誰と』『どのように』食べるということも重要で、一緒に食卓を囲むことは、食への興味や誰かと食べる楽しさなど、子どもの“心”を育てていくことにつながります。

子どもだけで食べるのではなく、ぜひご家族で食べることを心がけていただけたらと思います。



《春の訪れを告げる野菜『菜の花』》

春の野菜の一つに『菜の花』があります。店頭に並びはじめると、一気に心が春めきますね。

菜の花にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、とても栄養価の高い野菜です。

美肌効果や風邪予防、ガン予防などに効果があります。

保育園では、清まし汁に入ります。菜の花は独特のほろ苦さがあるので苦手な子もいるかもしれませんが、季節ごとの旬の食材を美味しく味わいましょう!



☆菜の花のツナマヨ和え(4人分)

- 【材料】
- 菜花…1束
 - ツナ缶…1缶
 - 醤油…小さじ1
 - マヨネーズ…大さじ2
 - ゴマ…大さじ1

- 【作り方】
- ① 菜花を食べやすい大きさに切り、塩(分量外)を少々入れたお湯で茹でて水にさらし、水気をきる。
 - ② 茹でた菜花にツナ缶を加え、醤油とマヨネーズ、ゴマで和える。(ゴマはすりごまでもOKです。)

給食には出ませんが、ツナとマヨネーズで和えると苦味もまろやかにになり、子どもにも食べやすくなります!

