



きゅうしょくだより 春号

新緑がまぶしい季節となりました。入園・進級から1ヶ月がたち、緊張していた子ども達も少しずつ自分の居場所を見つけて遊び始め、とびきりの笑顔を見せてくれるようになりました。しかし、疲れがたまり体調を崩してしまうこともあると思います。そんな疲れを吹き飛ばすためには、好き嫌いせずに何でもモリモリ食べ、体調を整え元気に楽しく過ごすことが大切ですね♪

朝ごはんを食べて元気に過ごそう☀️

脳は、睡眠中も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足した状態になっています。そこで朝食をめぐと、昼食までエネルギーが補給されないの、集中力がなくなったり、イライラしてしまいます。毎日、しっかり朝食を食べて、元気に一日を始めたいですね！

朝食パワー1

あたまの目覚まし
ごはんのブドウ糖が脳を目覚めさせます！

朝食パワー2

からだの目覚まし
朝食を食べると、体温が上がり、活動しやすい状態になります！

朝食パワー3

おなかの目覚まし
朝食を食べると、胃・腸などが活発に動きだし、排便を促します。

きゅうしょくのじかん

* りす・うさぎ・こあら組さん *

入園から1ヶ月が過ぎましたが、子どもたちは給食にも慣れ、毎日モリモリと食べています♪

野菜や酢の物など食べ慣れていないものには苦戦する姿も見られますが、少しずついろいろな味を覚えていき、何でもおいしく食べられるようになってよいですね。

りすぐみ



うさぎぐみ



こあらぐみ



献立表

“家庭で食べて欲しい食品”について

毎月配布の献立表の一番右側に“家庭で食べて欲しい食品”という項目があることをご存じですか？

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切ですが、1食ですべてをまかなうことは難しいものです。保育園の給食と家庭での食事を合わせることで、バランスよく栄養を摂ることができるのです。ぜひ、朝食や夕食に“家庭で食べて欲しい食品”を取り入れてみてください！

☆食品に含まれている主な栄養素

【たんぱく質が豊富な食品：からだを作る】

肉類（鉄分も豊富）、魚介類、豆・大豆製品、卵、乳・乳製品（カルシウムも豊富）



【ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な食品：からだの調子をよくする】

- ・淡色野菜（ネギ、キャベツなど色の薄い野菜）
- ・緑黄色野菜（人参、ほうれん草、かぼちゃなど色の濃い野菜）
- ・果物（ビタミンCが豊富）
- ・海藻類（ひじき、わかめ、のりなど）
- ・きのこ類（しいたけ、しめじ、なめこなど）
- ・芋類（糖質やビタミンCも豊富）



☆こんだて紹介☆

旬の春野菜をたっぷり食べられる

「春野菜のミルクスープ」

《材料（4人分）》

- | | | | |
|---------|------|---------|------|
| ・玉葱 | 1/2個 | ・コーン | 大さじ2 |
| ・キャベツ | 1/4個 | ・サラダ油 | 適量 |
| ・人参 | 1/3本 | ・牛乳 | 1カップ |
| ・アスパラガス | 2本 | ・水 | 3カップ |
| ・ベーコン | 2枚 | ・シチュールウ | 2片 |

《作り方》

- ①野菜を食べやすい大きさに切り、ベーコンは千切りにする。
- ②アスパラガス以外の野菜とベーコンを油で軽く炒めたあと水を加え、軟らかくなるまで煮る。
- ③アスパラガス、牛乳、シチュールウを加えて3分程度、煮る。



《玄米ごはんをよく噛む力をつけよう》

保育園の給食では、週に1度、玄米ごはんを取り入れていきます（ぼんだ、きりん、らいおん組）。

Q:玄米ってどんなお米？

玄米は、もみがらだけを取り除いた茶色のお米です。ビタミンB₁、B₂などのビタミン類やミネラルなど幼児の成長に必要な微量栄養素や食物繊維が豊富に含まれています。

Q:玄米ごはんを食べると、どんな効果があるの？

玄米ごはんを食べる一番の目的は、よく噛む力をつけること！よく噛むことで、食べ物を消化・吸収しやすくなります。また、虫歯を防いだり、肥満の防止にもつながります。