



きゅうしょくだより 春号

きらきらした春の日差しに、心も体も弾む毎日です。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♪

一日の元気は朝ごはんから！！

朝、眠くてぼんやりしているときに、しっかり朝ごはんを食べるのは難しいですよ。しかし、朝ごはんを食べないと、夜眠っている間にエネルギー源が少なくなっていて体温も低い状態なので、午前中ボーッとしてしまうことが多いようです。友達と遊べない。抵抗力が衰えて病気にかかりやすい…などの弊害が生まれてしまいます。

そこで朝食をおいしくとるために…

- *早寝・早起きをして睡眠をたっぷりとりましょう
- *夜食をとらない。夕食は寝る2～3時間ぐらい前までに食べましょう
- *家族で食卓を囲んで、楽しいお話をして、身体を目覚めさせましょう



まったく朝ごはんを食べていない人は、まずは少しでも食べる習慣をつけましょう。食べていても、甘い菓子パンだけでは栄養バランスが悪くなります。果物やヨーグルト、牛乳などを加えてバランスの良い朝ごはんを心がけましょうね♪



旬を食べよう



*「旬」ってなに？

旬はその食材（野菜や果物、魚介類など）を食べるのに最適な時期のことです。つまり、食材が一番おいしくなる時期のことです。野菜や果物ならば特有の成分が蓄積されており、魚なら脂がたっぷりとなっています。

*旬を食べると、どんなにいいことがあるの？

旬はおいしいだけでなく、食材の栄養成分がとて高い時期でもあります。野菜や果物はビタミン、ミネラルの含まれる量が最も多くなり、魚介類の場合も産卵前でエサをたくさん食べている時期なので、栄養分がたっぷり含まれています。

*春が旬の食べ物：キャベツ、たけのこ、いちご
新じゃが芋、新たまねぎ
かつお、アスパラガス

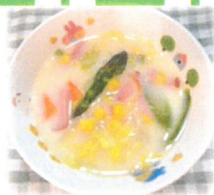


旬の時期を選んで食べることは、季節を感じるだけでなく、いいことがたくさん！

今しかない旬をたっぷり味わいましょう☆

☆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）》

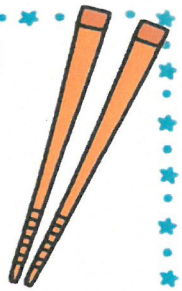
- | | | | |
|---------|------|---------|------|
| ・玉葱 | 1/2個 | ・コーン缶 | 大さじ2 |
| ・キャベツ | 1/4個 | ・サラダ油 | 適量 |
| ・人参 | 1/3本 | ・牛乳 | 1カップ |
| ・アスパラガス | 2本 | ・水 | 3カップ |
| ・ベーコン | 2枚 | ・シチュールウ | 2片 |

《作り方》

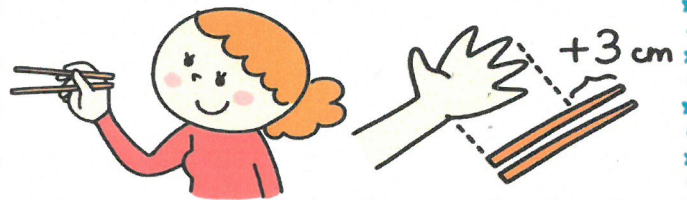
- ① 野菜を食べやすい大きさに切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ② アスパラガス以外の野菜とベーコンを油で軽く炒めたあと水を加え、軟らかくなるまで煮る。
- ③ アスパラガス、牛乳、シチュールウを加えて3分程度、煮たら出来上がり！

はじめての箸選び

- 色やさまざまな種類がある箸。
- ポイントを踏まえながら、子どもといっしょに選んでも楽しいです。
- お気に入りが見つかったら、大人がお手本となって使い方を示しましょう。



- ①素材…木製か竹製
- ②形……四角か六角で滑りどめのついているもの
- ③長さ…子どもの手を広げて、手首～中指の先の長さ+3cm



《玄米パワーの最大の秘密！》

わかさ中央保育園の給食では、週に1度、玄米ごはんを取り入れています(ぼんだ組、きりん組、らいおん組)。そこで、玄米ごはんの良いところをご紹介します！

- ①基礎体力がつく
…ミネラルの作用により、弱アルカリ性のきれいな血液を造って全身に供給するため体力がつきます
- ②便秘を解消
…玄米の繊維が腸壁を刺激するために便秘が解消されます
- ③思考力の低下を防止
…ビタミン、ミネラルの作用で頭の働きが活発になり老化しません
- ④よく噛む
…一口50～100回を目安にゆっくり噛んで食べることが必要です。噛めば噛むほど美味しくなり、また、唾液が分泌され消化がよくなります

栄養バランスの良い玄米ごはんをよく噛んで美味しく食べましょう！