



# 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。4月に入園・進級した子どもたちも、新しい園生活に慣れてきたようで楽しそうに遊ぶ声が給食室まで聞こえてきます。5月は大型連休や園行事など楽しいイベントがたくさんありますが、疲れもたまってくるころです。早寝・早起き・朝ごはんを意識して、元気に楽しく過ごしましょう！

## 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。そこで朝食をゆくと、昼食までエネルギーが補給されないで、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

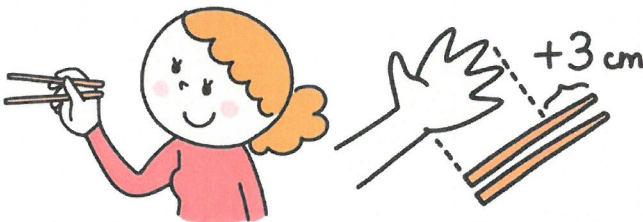
**おなかの目覚まし**  
朝食を食べると、胃・腸などが活発に動きだし、排便を促します。

## はじめての箸選び

色や柄など、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



## 献立表

### “家庭で食べて欲しい食品”について

毎月配布される献立表の一番右側に“家庭で食べて欲しい食品”という項目があります。

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事が大切ですが、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、朝食や夕食の献立に“家庭で食べて欲しい食品”を取り入れてみてください。

### ☆記載されている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：からだを作ります】**  
肉類（鉄分も豊富）、魚介類、豆・大豆製品、卵類、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します】**

- ・淡色野菜（大根、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）
- ・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）
- ・果物（ビタミンCが豊富）

## ☆こんだて紹介☆

春野菜の甘みとうまみがおいしい！

### 「春野菜の豚汁」

《材料（4人分）》

・玉葱	1/2個	・アスパラガス	2本
・キャベツ	1/4個	・豆腐	1/2丁
・人参	1/3本	・豚小間肉	50g
・かぶ	1個	・煮干しだし	700cc
・茹で竹の子	50g	・味噌	大さじ2

《作り方》

- ① 野菜、豆腐を食べやすい大きさに切り、アスパラガスを別に色よくさっと茹でる。
- ② だし汁で野菜と肉を軟らかくなるまで煮たら、豆腐を加えてさらに煮て、味噌で味付けをする。最後にアスパラガスを加える。



### 《玄米ごはんをよく噛む力をつけよう》

わかく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、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B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>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。