



きゅうしょくだより 春号

入園、進級をしてから1ヶ月が過ぎました。新入園児の子ども達も保育園に慣れ、給食やおやつもおともだちと一緒に楽しく食べられるようになりました。この時期は、日中と朝晩の気温の差があり、体調を崩しやすくなっていますので、ご家庭での食事の栄養バランスに気をつけ、たっぷりと睡眠をとるように心がけましょう！

子どものころの食習慣が一生の健康を左右します！

最近、高血圧や動脈硬化、糖尿病などが、子どもに多くみられるようになりました。これらの病気は、食生活、運動など、日々の生活習慣が密接にかかわっていることから、生活習慣病と呼ばれています。生活習慣病の予防には、日ごろからよい生活を習慣づけることが基本になります。特に食事習慣の基礎は、幼児期につくられるところが大きいので、幼児期から正しい食習慣を身につけることが大切です。

☆正しい食習慣のポイント

- ① 1日3食を規則正しく！
- ② 薄味に慣れる！
- ③ 偏食をなくす！
- ④ 食事はよく噛んで、ゆっくり食べる！
- ⑤ 夜遅くに飲食をしない！



☆食事ポイント

幼児期は、段階的に新しい食品や料理に慣れさせていく時期です。1つ1つの料理にじっくり慣れさせながら、段階的に食品の種類と料理の範囲を広げるように努めましょう。

春野菜を知ろう！

寒さに耐え、冬の間にエネルギーをしっかりとためこんだ春野菜は、冬眠状態からの再生をうながす「気付け薬」です。体の新陳代謝をさかんにする「旬の気」のエネルギーがいっぱい詰まっています。

*春野菜ミニ知識

- 春キャベツ・・・ビタミンCが豊富。丸みのあるものが多いおいしいものを選ぶコツ。
- 新じゃが芋・・・みずみずしく、やわらかい新じゃがは塩茹でや煮物などで丸ごと食べるのが、オススメ！
- 新玉葱・・・早どりの新玉葱は、肉厚でやわらかく甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。
- 新にんじん・・・やわらかく甘みがあります。皮の部分にβカロチンが多く含まれているので、できるだけ皮を薄く剥きましょう。
- うど・・・食欲増進、利尿作用効果。
- ふき・・・せき止め、整腸、便秘予防効果。
- 竹の子・・・便秘予防、肥満防止の効果。
- アスパラ・・・免疫力強化、疲労回復効果。

食事のマナー知識～お箸編～

昔から食事中と一緒に食べてる人に不快な気持ちや不潔な感じを与えるような箸の使いかたを **嫌い箸（きらいばし）** と呼んで無作法な行為とされています。

嫌い箸とは簡単に言うとやってはいけない箸の使い方のことです。楽しく気持ちがいい食事をするために嫌い箸について紹介します。そしてこれからの普段の食事で気をつけてみましょう！

- ねぶり箸・・・箸についたものを口でなめること。
- 箸わたし・・・箸と箸で食べ物をわたすこと。お骨拾いと同じ動作になり縁起が悪い。
- ぞら箸・・・箸でとったものを食べずに元にもどすこと。
- 刺し箸・・・食べものに箸を刺してたべること。
- 指し箸・・・箸で人を指すこと。
- 迷い箸・・・どの料理を食べようか迷い、料理の上で箸をあちこち動かすこと。
- たて箸・・・死者の枕元にそなえる、枕ごはんに箸をつきさしているため、縁起が悪い。
- 探り箸・・・汁物の中を箸で探り、自分の好きなものだけを探りだすこと。
- 重ね箸・・・1つのものばかりを次々と食べ続けること。
- なみだ箸・・・箸の先から料理の汁をたらすこと。

*きゅうしょくだよりを通して、食事のマナー知識を伝えていきたいと思えます。お楽しみに～☆

☆こんだて紹介 「春キャベツのゴマドレサラダ」

4月の新メニュー

材料（4人分）

春キャベツ	1/4
新にんじん	半分
きゅうり	1本
コーン缶（小）	1缶
ハム	2枚
マヨネーズ	大さじ2
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
白いりごま	小さじ1

作り方（切り方・下準備）

春キャベツ・・・千切り
 にんじん・・・千切り
 きゅうり・・・千切り
 ハム・・・千切り
 コーン缶・・・ザルにあける
 調味料と野菜を混ぜるだけ♪



*今の時期は野菜も新鮮でやわらかいので生野菜でも美味しくできますよ♪子ども向けに温野菜もオススメです♪

お知らせ

毎月19日は食育の日です。その日にちなんで毎月19日に芳香菴草園のHPに、食育に関する情報をアップします。その他にも、レシピや行事食などを、随時アップしますのでぜひごらん下さい！！

芳香菴草園のHPトップの「みんな大好き！保育園の給食」をクリックすると見られますよ。



←携帯のカメラのバーコード認識機能を使って、コードを読み取ることができます。