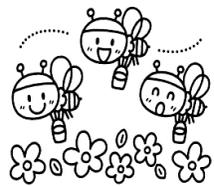


4月 給食だより

三永太陽保育園 2023. 4. 1



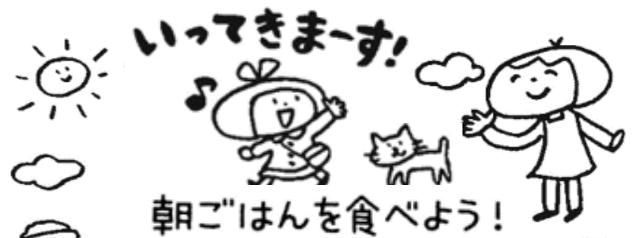
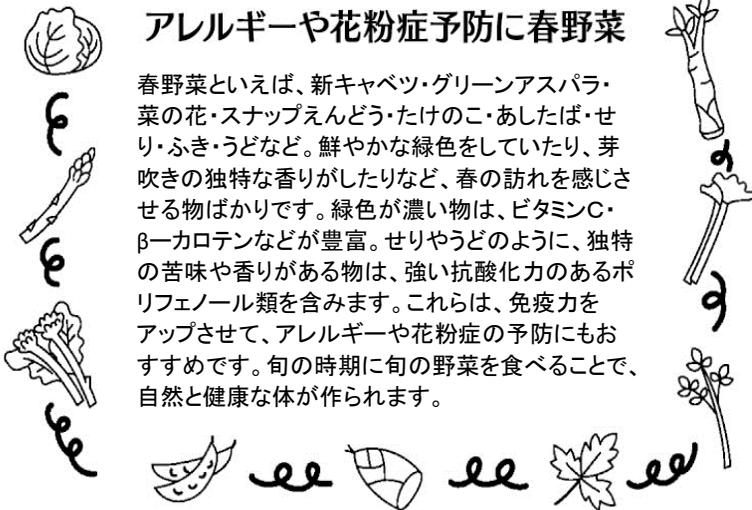
ご入園・ご進級おめでとうございます

色とりどりの花が咲き始め、春らしくなってきました。4月は新しい生活の月です。新しいお友達や先生・新しいお部屋に子ども達はドキドキしているのではないのでしょうか。

給食には好きなものだけでなく、苦手なものも出てきます。今年度もいろいろな食材や料理に出会い、日々成長していく子ども達の糧となる給食であるように努力していきたいと思えます。そしてみんなに「おいしかった」と言ってもらえるような給食をたくさん考え、「好きなもの・食べられるようになったもの」をたくさん増やしていけたらと思えます。1年間どうぞよろしくお願い致します。

アレルギーや花粉症予防に春野菜

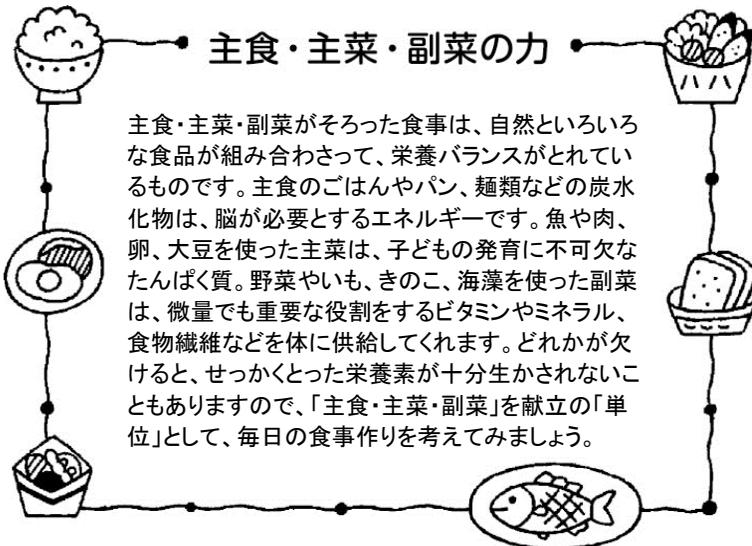
春野菜といえば、新キャベツ・グリーンアスパラ・菜の花・スナップえんどう・たけのこ・あしたば・せり・ふき・うどなど。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹きの独特な香りがしたりなど、春の訪れを感じさせる物ばかりです。緑色が濃い物は、ビタミンC・β-カロテンなどが豊富。せりやうどのように、独特の苦味や香りがある物は、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは、免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られます。



朝ごはんは一日の生活のスタートです。朝起きた時の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、眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう！

主食・主菜・副菜の力

主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然といろいろな食品が組み合わさって、栄養バランスがとれているものです。主食のごはんやパン、麺類などの炭水化物は、脳が必要とするエネルギーです。魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に不可欠なたんぱく質。野菜やいも、きのこ、海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル、食物繊維などを体に供給してくれます。どれかが欠けると、せっかくとった栄養素が十分生かされないこともありますので、「主食・主菜・副菜」を献立の「単位」として、毎日の食事作りを考えてみましょう。



《新じゃがいも》

新じゃがいもは春が旬で、その頃には皮も食べられるのが特徴です。ホクホクで甘みがあり、ビタミンやカリウムが豊富です。よく洗った旬なじゃがいもを皮ごと茹でて、そのままバターなどをそえて食べると絶品です。しかし、じゃがいもの芽には有毒物質が含まれており、一定量を摂取してしまうと腹痛や頭痛などを引き起こしますので、気をつけなくてはなりません。

芽を出にくくするためには、高温多湿を避け暗い場所で保存すると良いです。

《その他の旬》

野菜・春キャベツ、アスパラガス、たけのこなど
果物・いちご、グレープフルーツ、甘夏など
魚介類・さわら、鯛、あさりなど



お知らせ

毎日、子ども達の食べている給食を展示しています。展示食の目安はみかん組さん(3歳児)の分量となっています。ご家庭での食事量の参考にしてみてください。みかん組さん以外のクラスの分量を展示する時は、その都度お知らせさせていただきます。

