

きゅうしょくだより

2023年
4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます！暖かな日差しに春のおとずれを感じる季節となりました。4月になり、入園・進級と、ドキドキ、ワクワクの新年度がスタートしました。初めての給食に戸惑うお友だちもいることでしょう。先生方やお友達と一緒に食べる給食を通して、食との出会いを大切に、楽しい給食時間を過ごしてくださいね(^^*)



大切な食事のあいさつ

日本には食事の前後のあいさつがあります。「いただきます」にも「ごちそうさま」にも食べ物の命や食事を用意するためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。

いただきます

ごちそうさま



元気な1日は朝食から！

わたしたちは1日に朝、昼、夕と3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源になります。元気に1日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校するようにしましょう。

▶▶朝食をとる習慣がない…

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。



朝食をとるには…やはり「早起き早寝」を心がけましょう！！

★給食時間の約束★よくかんで楽しく食べよう

便秘の原因とは？

原因①

離乳食を始めたばかりの子どもに多いのが、水分不足が原因の便秘です。母乳やミルクを飲む量が減ることから起こります。



原因②

離乳食を開始する前の赤ちゃんの腸内細菌は、ビフィズス菌がほとんどを占め、特に母乳で育つと約90%を占めるとわれています。離乳食を始めると、腸内でいろいろな細菌が増え始めて、急激に腸内細菌のバランスに変化が起きるため、便秘の原因になることもあります。



主なアレルギーについて

卵、牛乳、小麦、そば、落花生はアレルギー発症例が多く、5大アレルギーといわれています。なかでも卵、牛乳、小麦は離乳食から使用できるので3歳頃までにアレルギーが判明することがほとんどです。

与えるときの注意点

▶はじめて与える食材は、子どもの体調が良いときに1種類を1さじから与える。

▶そばや落花生は、身体が成長してくる3歳以降に与える。

▶食事中や食事後に、口の回りが赤くなったり、かゆそうにしたりと、ふだんと違う反応があれば受診する。



お休みの日の食事

子どもたちに聞いてみました

ハンバーグ食べたよ

わたしはラーメン

ハンバーガー などなど。

その他いろいろな食べ物の名前が出てきましたが、お休みの日に子どもたちと一緒に料理を作ってみませんか？家庭の味は、将来子どもたちの思い出の味ともなります。

カレーライスひとつとっても。家庭それぞれの味が出ると思います。家庭でも食育…食事の大切さを子どもたちに伝えていきましょう。

こんな料理食べたなあ～



旬の食材



【新玉ねぎ】

▶年2回ある収穫のうち、初夏のものを春に早採りしたものを、新玉ねぎとよびます。▶水分が豊富で柔らかく、甘みが多いのでサラダに最適です。・新玉ねぎも玉ねぎも、栄養価は変わらず、ビタミンB1、B2、C、鉄などを含みます。

ビタミンC

免疫の能力を高め風邪を予防

【新じゃがいも】

▶新じゃがいもは、冬に植えたじゃがいもを通常の収穫期である秋よりも早く収穫したもので、皮が薄くみずみずしい食感が特徴です。▶ビタミンB1は、ご飯の3倍含まれています。また、じゃがいもには、でん粉に守られたビタミンCが含まれるため、加熱しても、たっぷりビタミンCが摂取できます。



ビタミンB1

糖質を体のエネルギーに変え疲労を早く回復させる

レシピ ジャがいもと玉ねぎのチーズ焼き

材料 (4人分)

じゃがいも・・・4個
玉ねぎ(中)・・・1個
ベーコン・・・80g
とろけるチーズ・4枚
塩・こしょう・・・適量
マヨネーズ・・・適量



作り方

- 1 ジャがいもは皮つきのまま一口大に切り、電子レンジ(600W)に3分～4分かけ、油で素揚げしておく。
- 2 ベーコンは1cm位に切り、カリカリに焼く。
玉ねぎは薄切りにする。フライパンにマヨネーズを入れ、
- 3 玉ねぎを炒め塩・こしょうしておく。
- 4 耐熱皿に、じゃがいも・玉ねぎ・ベーコン・マヨネーズをかけ、とろけるチーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼き、パプリカ・パセリを散らす。

じゃがいもとたまねぎと言えばカレーや肉じゃが、シチューが定番ですが、そんな旬の食材を使った料理です！

※食材を変えることで違った味が楽しめます。楽しんで作ってみてくださいね(^_-)-☆

レシピ

しらすおやき



*しらすは栄養満点。お子様のおやつにぴったりです。

材料 (幼児1人分)

ごはん・・・60g
しらす・・・3g
ごま・・・1g
青のり・・・0.1g
塩・・・0.1g
しょうゆ・・・1g

作り方

- 1 しらすは湯通ししておく。
- 2 ご飯にしらすと調味料をよく混ぜて小判型に成形する。
- 3 オーブン200度で5分位焼く、またはフライパンで少し焦げ目がつく位焼く。