

きゅうしょくだより

2024年
4月号

ご入園・進級 おめでとうございます

ポカポカと柔らかな日差しのなか、4月は新しい生活のスタートの月ですね。新しいお友達や先生・クラスのお部屋に子どもたち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、苦手なものや初めて食べるものも出てきます。今年もいろいろな食材や料理に出会うでしょう。

“好きなもの・食べられるようになったもの” たくさん増やしていきましょうね！



朝食で元気モリモリ!!

朝ごはんを食べるとこんなにいいことがある!



朝起きて、朝ごはんを食べると、元気に1日のスタートが切れます。

その秘密は、脳の働きにあります。脳は体が眠っている間も休まずに働いているため、朝にはすっかり栄養不足に。そこで朝、ごはんやパンを食べて脳のエネルギー「ブドウ糖」を補給すると、脳が元気になるのです。『目覚めのスイッチ』・・・オン!

朝食を食べないとイライラしやすくなったり、元気に遊ぶことができなくなってしまいます。



生活のリズムを身につけよう!

★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、子どもにも多くみられるようになりました。これらの病気は、食生活や運動など、日常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させることが大切です。



★亜鉛不足に注意

加工、インスタント食品に偏った食生活をしていると、亜鉛という成分が不足がちになります。亜鉛は、味を感知する味蕾（みらい）にある味細胞の代謝に使われます。不足すると味覚障害を起こすのです。亜鉛は、小魚、海草、ごまなどに多く含まれています。



★正しい食習慣のポイント

- ① 1日3食を規則正しく。
特に朝食はしっかり食べる。
- ② うす味に慣れる。
塩分の多いものはひかえめに
- ③ 偏食をなくして何でも食べられるように。
- ④ 食事はよくかんで、
ゆっくり食べる。
- ⑤ 夜遅く飲食しない。



★食品・料理に対する“慣れ”が十分でない

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。まだ順応性に乏しい幼児に、毎日のように違った料理を出すことは決して好ましいことではありません。

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。



・・・3食おいしく食べるポイント・・・

体をしっかり動かす

たくさんエネルギーを使い、なくなってくると、体は「エネルギーがほしいよ」と教えてくれます。



夜更かししない

早く起きないと、余裕を持って朝ご飯を食べることができません。さらに眠くて体を動かすことがつらくなります。よく眠ると食欲もわいてきます。



おやつを食べ過ぎない

おやつの時間をきちんと決めて、ちょうどよい量を食べましょう。



寒い冬が終わりました。春は動物たちや草木が冬眠から目を覚まして、生き生き元気に活動を始める季節です。

ふき、ふきのとう、わらび、ぜんまい、うどなどの山菜や菜の花、たけのこなどがおいしい季節になりますね。

春の食材は苦味やアクの強いものが多いですが、この苦味には冬の間眠っていた私たちの体を目覚めさせ、元気にしてくれる役目があります。

子ども達にとってはちょっと苦手な味でもありますが、春ならではの味をたくさん味わってみてください。

春が旬の野菜

たけのこ

冬の間エネルギーをたくさん溜め込んだ春の野菜、たけのこは「朝掘ったらその日のうちに食べる」と言われるぐらい鮮度が大切です。採りたてのものは生でも食べられますが、そうでないものは、茹でてあく抜きしてから調理します。

たけのこは食物繊維が豊富で腸の中から身体をきれいにして、便秘の症状を改善してくれます。タンパク質やビタミンも豊富で血圧を下げる・肥満防止・美肌の効果もあります。



クイズ

皮をむいても向いても皮。中身は煮物に入れるとおいしい野菜。背高のっぼの、大きくなると竹になる食べ物は、次のうちどれでしょうか？

- ① まつたけ ② たけのこ ③ たまねぎ