

きゅうしよくだより

2025年
4月号

ご入園・ご進級 おめでとうございます

暖かな春の陽気とともに、新生活がスタートしました。新しいお友達、新しいお部屋など、慣れるまでゆっくり見守っていきたいと思います。こどもたちが毎日元気いっぱい楽しい園生活を過ごせるよう願っています。

朝食を食べてこないと疲れやすく、思いっきり遊ぶことが出来ません。また、緊張や不安から体調を崩しがちです。生活リズムを整え必ず

朝ごはんを食べてから、登園してくださいね。

こどもたちが健やかに成長し、食事の時間が待ち遠しく、みんなで食べることが楽しみになることを願って、安全でおいしい給食を作っていきます。

新入園のこどもたちは、今まで食べたことがない献立があると思いますが、少しずつ慣れていきましょうね。

ごあいさつしましょう♪

「いただきます」



ただ「食べます」という意味ではなく、様々な動物・植物の「命をいただきます」という意味も込められています。

「ごちそうさま」



食材を育てる人、収穫・運搬をする人、調理・盛り付けをする人などたくさんの人が関わっています。そんな人達の働きに感謝して「ごちそうさま」というのです。

朝ごはんで3つのスイッチオン!



私たちの体は、眠っている時もエネルギーを使っています。朝起きた時は、腕も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんでエネルギーや栄養素をしっかり補給して、元気に1日をスタートさせましょう。



脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれる炭水化物は体内でブドウ糖になり、脳のエネルギー源になります。

体のスイッチ



朝ごはんを食べると体温が上がって、午前中から元気に遊べるようになります。

おなかのスイッチ



朝ごはんを食べることで、胃や腸が動いて排便のリズムがつくられます。

朝食にとりたい食品グループ

タンパク質



ビタミン



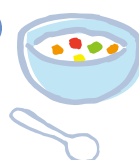
ミネラル



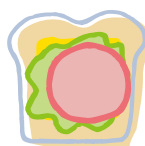
かんたん朝食・献立紹介

ひとくち+プラスワン

ヨーグルト
アレンジ
バナナ、イチゴ、キウイ、イチジク



味噌汁
アレンジ
ナス、キャベツ、ダイコン、ニンジン、生みそインスタント



パン
アレンジ
ハム、チーズ、キュウリ、レタス



ごはん
アレンジ
納豆、しらす、きざみのり



こ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、こ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。



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
何でも食べるようにしよう！
- 4 食事はよくかみ、
ゆっくり食べましょう！
- 5 夜遅くの飲食は控えましょう。



旬を食べよう！



●スーパーなどの店頭には一年中様々な食材が並んでいますが、食材には旬があります。●旬とは、その食材をもっとも新鮮に、おいしく食べられる時期のことで、その時期に体の調子を整えるために必要な栄養もたっぷり含まれています。また、旬の食材は出荷量が多く、価格が安いのも魅力。

▲▲▲▲▲ ●ご家庭でも、食材の旬を見直してみてもいいかもしれません。

春の味覚の代名詞でもあるたけのこは、竹の新芽で、古くから日本で食べられてきました。成長が早いので、地表に出たばかりか、まだ地中にあるものが食べごろです。掘ったたけのこは、【ぬか】を入れて煮立てたお湯で手早く下ゆですることで、あくが抜け、新鮮さを保つことができます。吸い物や天ぷらなど、和食に適しています。

【ぬか】ってなに？

ぬかは、米を精米したときに出る粉みたいなものです。

たけのこを茹でるときは、ぬかを使うのが良いのですが、なかなか手に入らない時は、お米を洗米したときに出るとぎ汁でも代用できますよ。



春野菜が苦い理由は？

ふきのとう、菜の花、たけのこなど、春にしか味わうことのできない食材には、独特の苦みや香りがあります。春は冬の間にたまった老廃物を体から出す時季ですが、この苦みや香りには抗酸化作用や解毒作用があるといわれています。下処理をしっかりとこない、味つけにごまやかつおぶしを用いると、苦みが緩和され、おいしさが引き立ちます。

