

# 給食だよ



## 入園・進級おめでとうございます

春はワクワクする季節！あたらしい帽子をかぶり、やる気に満ちている子ども達の顔をみると今年一年どんなことが起きるのか楽しみです♥ たくさん食べて、早寝早起きで体を整えて楽しい園生活をスタートして欲しいと思っています。

食事に必要な基本的な習慣や態度を身につけよう！！



### 生活リズムは 朝ごはんから

寝ている間も体のさまざまな器官は働いています。体内に蓄えられたエネルギーは常に消費されており、朝は体温も血糖値も下がっています。朝食を食べると体温が上がり、胃や脳も刺激され全身が目覚め、午前中、元気いっぱい遊ぶためのエネルギーが確保できます。

### 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呼びます。

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。玉ねぎに含まれる、アリシンは血液をサラサラにしてくれるだけでなく、血糖値の上昇抑制、代謝促進、疲労回復、殺菌などの効果があります。



## バランスの良い栄養が大事！！



日頃食べている料理が何色のお皿なのかと4つの料理の組み合わせを知ることでバランスの良い食事を体感できます。  
あわせて、ご飯は左、汁物は右などの配膳マナーも覚えることができます。



### ✿食具について✿

今年度より、スプーンとフォークを3歳以上児も保育園で用意することになりました。口の機能と体の発達のつながりを大切に、子どもたちによりよいアプローチができるように食具を見直し取り組んでいきます。よろしくお願いいたします。

