

給食だより

4月

赤城保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます。

桜や菜の花など色とりどりに咲き、虫たちも活動を始め春らしい季節となりました。新年度を迎え新しい環境に、ドキドキワクワクしている子どもたち。一日一日を健やかに楽しみながら心も体もたくましく伸びていくことを願いながら一年間過ごしていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。



～1日の生活リズムを作る朝ごはん～



- 体温を上げることで、免疫力がアップし、体が活動的になり感染症予防にもなります。
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを補給します。
- よく噛むことで、脳が目覚めます。
- 1日の食品数が増えます。
- 胃腸が活発になり、便秘解消になります。

脳の目覚ましスイッチ <炭水化物>

＝黄色の食品：ご飯・パン・麺類など（主食）

体のめざましスイッチ<たんぱく質>

＝赤色の食品：魚・肉・卵・大豆製品など（主菜）

おなかのめざましスイッチ<ビタミン、ミネラル>

＝緑色の食品：野菜、果物など（副菜）

※主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べ、一日の生活リズムを整えましょう。

「旬のアスパラガスで新陳代謝アップ」

アスパラガスには、日光に当てて育てるグリーンアスパラガスと、日光に当てずに育てるホワイトアスパラガスがあります。栽培方法が違うだけで品種は同じです。どちらにも含まれているアスパラギン酸というアミノ酸は、新陳代謝をよくして疲労回復を促します。またグリーンアスパラガスの方が、カロテンやビタミンB群、C、Eが多く含まれているので、栄養的には優れていると言われています。ゆでずに焼く、炒める、揚げるなどの調理法は、栄養素が逃げないのでお勧めです。肉巻きやグラタン、シチューなど、子どもが好きなメニューで大活躍です。



「いただきます」を大切に」

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。私たちは毎日、ほかの生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを選ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでにかかわる様々な人に携わる様々な人に感謝をしながら食事をしたいものです。子どもたちと食事をしながら、「魚はどこから、どんな風にみんなのお皿の上に来たのかな？」などの会話を楽しむことで食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみます。



【ピーマンとツナの和え物】

給食の先生おすすめレシピ♡

※材料

- ・ピーマン 5～6個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ツナ缶 1缶
- ・醤油 30cc
- ・三温糖 15g
- ・酢 15cc
- ・ごま油 15cc

※作り方

- ① ピーマンを細く切り、玉ねぎは薄くスライスする
- ② ①を湯通しして、水気を搾っておく
- ③ 油をきったツナ缶とピーマン、玉ねぎに調味料を入れて混ぜて出来上がり



苦手なピーマンもおいしく食べてくれるとうれしいな