



# 給食だより



## ご入園・ご進級おめでとうございます

新年度を迎え、子どもたちも新しい生活が始まります。『みんなでご飯を食べるとおいしいな！』『食べる事って楽しいな！』と食事に喜びや興味を持てるよう、いろいろな献立を考えています。給食・おやつ時間が子どもたちにとって楽しい時間となるように愛情いっぱいの料理を提供していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。



## 朝ごはん与生活リズム

人は「朝の光」・「朝ごはん」によって体内時計がリセットされます。朝ごはんを食べることにより、脳が活性化し集中力もUP!!園での活動もスムーズにできるようになります。また、胃腸が刺激されることで排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていては食欲が出ません。そのため、早寝・早起きが大切です。子どもが園で1日元気いっばいに過ごすために、『早寝・早起き・朝ごはん』を意識して生活リズムを作ってあげましょう。

## 子どもは春野菜が苦手?!



春野菜は冬から春へと芽を出し成長していくためパワーのある野菜。その分、苦みやえぐみ、クセのある野菜が多いため苦みやえぐみを子どもたちは本能的に「毒」という捉え方をして受けつけないそうです。春野菜には、冬に体内にため込んでいた物を排出し、眠っていた体を冷ますような役割があるので「食べないから…」と食卓に出さないのではなく、工夫しながら何度も繰り返し食べさせて本来の野菜の味に慣れさせましょう。

## こんな工夫で食べやすく!

- ★水にさらす・下茹でする
- ★油・チーズ・みそ・ナッツなどと調理する
- ★子どもと春野菜を洗ったり、切ったり、一緒に料理を作ることで興味を持ってもらう



## 春が旬の食べ物

- |          |        |
|----------|--------|
| 新玉ねぎ     | 春キャベツ  |
| アスパラガス   | 新じゃが   |
| たけのこ     | セロリ    |
| そら豆      | さやえんどう |
| 桜エビ      | サワラ    |
| ニシン      | マンゴー   |
| グレープフルーツ |        |
| 夏みかん     | など     |

