

5月

給食だより

スターチス保育園
令和4年5月2日

さわやかな新緑の季節になりました。

新年度が始まり1ヶ月が経ち、新しい生活に慣れてくる頃ですが、緊張がほぐれて疲れが出やすい時期でもあります。「早寝、早起き、朝ごはん」をいかに、毎日元気にすごしましょう。

何でも食べられるのが一番ですが、給食には「食べにくいけど体にいいもの」など子どもが苦手な食材もあります。「頑張って残さず食べる」というよりは、「好きなものを増やしていく」と考え、まずは楽しい雰囲気の中で食事をしてもらいたいと思います。

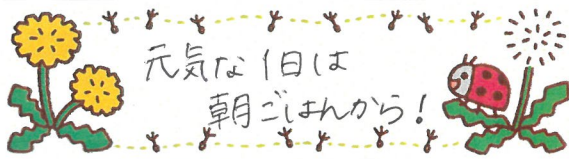


旬のものを食べて
味覚の幅を
広げましょう

給食は、栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、子どもたちの味覚の幅を広げていくという役割も担っています。

4~5月は、春野菜を取り入れ、旬を味わうことのできる南大立を立てています。

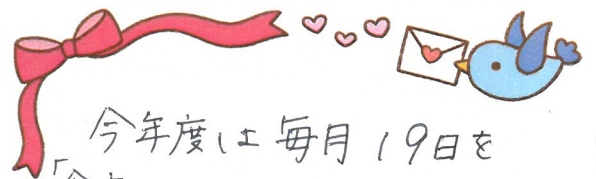
毎月の南大立表を見て、食べられない食材がある時はご家庭での食事にも取り入れていただけると嬉しいです。



元気な日は
朝ごはんから!

朝ごはんには大切な役割があります。

- 体や脳のエネルギーになる
眠っていた間に少なくなっていたエネルギーを補い、体と脳を目覚めさせてくれます。
- 体温があがる
寝ている間に低下していた体温を上昇させます。
- 脳の働きを活性にする
朝ごはんをよくかんで食べることで、脳に刺激が伝わり、脳の働きが活発になります。
- 排便を促す
胃に食べ物が送り込まれて、腸が動き、朝の排便を促します。



今年度は毎月19日を「食育の日」として色々と取り組みをしていくことになりました。昨年に引き続き、子どもたちが興味を持ってくれた「世界の料理」、今回は「郷土料理」を知ることによって沖縄料理が入っています。他には「まごわやさしい」をテーマに子どもたちにも楽しく色々な食材を知りながら、おいしい給食を提供して行きたいと思っています。

作成者 飯塚