



4月食育だより



2022年4月 あいせん保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しいお部屋になり、みんなわくわくと元気にすごしていますね。今年度も元気に楽しく過ごしてもらうために、安全でおいしい給食を作っていくたいと思います。1年間よろしくお願ひいたします。



献立の紹介

初めて保育園の給食を食べるお子さんが食べやすいように、おなじみの家庭料理を多く取り入れました。日本各地の食文化を通して食べ物に興味を持つように、地域の歴史や文化が感じられる郷土料理やご当地グルメを子ども向けにアレンジして取り入れました。
●スパゲティナポリタン（神奈川県）
トマトケチャップで味付けして炒めた、日本独自のスパゲティです。横浜のホテルで考案されました。

春キャベツとは・・・

1年を通して出回っているキャベツですが、本来は冬の野菜です。3月から5月ごろが旬の春キャベツは、冬キャベツとは別の品種で、丸い形で巻きがゆるいのが特徴。瑞々しく食感もやわらかいので生のままサラダにしたり、軽く塩でもんで浅漬けにすると、やさしいサクサクとした食感が楽しめます。逆に冬キャベツは葉が厚く固く締まっているので、加熱料理に向いています。



元気の合言葉「早寝・早起き・朝ごはん」

新年度は環境や生活リズムが変わり、大人も子どもも疲れの出やすい時期です。朝の忙しい中、朝ごはんを用意するのも食べるのも難しい時もあるかもしれませんが、朝ごはんを食べないと午前中元気に遊べなかったり、昼ごはんを早食いするため肥満につながりやすいということもあります。朝ごはんを食べるには30分前には起きる「早起き」、早起きのためには「早寝」といったように『早寝・早起き・朝ごはん』のサイクルが子どもたちの成長のためにとっても大切です。元気で楽しく過ごせるように生活リズムを整えていきましょう。

みんなそろって「いただきます」「ごちそうさま」

『いただきます』『ごちそうさま』の挨拶は「料理を作ってくれた人、食材を育ててくれた人、運んでくれた人などへの感謝の表現」「一緒に食べる人がこちよく、楽しく、おいしく食事をするための思いやりの心」「自然や地球へ感謝の気持ち」そんな思いをこめて、小さい子どもたちにもできる一番身近な食育です。家族揃って食事の前後のあいさつを習慣にしたいですね。

