



# きゅうしょくだより



令和5年4月 かんのん町 保育園

## ご入園・ご進級おめでとうございます

入園したばかりの子ども、進級した子ども、新たな気持ちで過ごしていることでしょうか。今月の給食は食べ慣れたもの、食べやすいものを多く取り入れています。家庭でも子どもの食事に気をつけ、楽しく元気に過ごせるように、生活リズムを整えてあげましょう。

## 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いことや、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。

## 旬の食材



### <じゃが芋>

一年を通してよく見かけるじゃが芋。一般的には、旬である秋口に収穫され、貯蔵されながら、一年中市場に出回ります。

これに対して春に収穫され、すぐに出荷されるものを新じゃが芋といいます。皮が薄くみずみずしく食べやすい上に、一般的なじゃが芋の2~4倍のビタミンCを含んでいるのが特徴です。



### <玉ねぎ>

年に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たまねぎと呼びます。

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。

新たまねぎもたまねぎと変わらず、ビタミンB1・B2・C、鉄などを含みます。