



給食だより

かわまた認定こども園

入園・進級から1ヶ月が経とうとしています。それぞれ環境が変わり、緊張していた子どもたちも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。子どもたちも新しい生活に慣れてきたと同時に疲れも出てくるかと思えます。生活リズムが乱れると体調も崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう！！

<生活リズムについて>

生活リズムを見直していくためには、早寝、早起き、朝ごはんを心がけていきましょう

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させます。早めに部屋に入る・部屋を暗くするなど眠りやすい環境を整えていきましょう。



早起き

朝の光には体内時計を整えてくれる役割があると同時に心のバランスも整えてくれます。朝起きたら、カーテンを開けて朝日を浴びましょう。



朝ごはん

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給されます。また、よく噛んで食べることで脳に刺激を与えて、脳の働きが活発になります。



～朝ごはんについて～

朝ごはんを食べたいけれど時間がなかったり、忙しくて調理する時間がないときには調理しなくても食べられるものを用意するといいでしょう。

【時間がないとき】

チーズ、パン、果物、牛乳、シリアル、納豆などがあります。

【時間があるとき】

おにぎりと具沢山みそ汁、パンとスープ、コーンフレークとヨーグルトなどがあります。

栄養バランスや食べる姿勢も大切になっていきますが、まずは朝食を食べる習慣を身につけていきましょう！！





<5月5日は「こどもの日」>



こどもの日に食べられる食べ物について紹介します。

【タケノコ】

タケノコは、生命力は強く、天に向かってすくすくと成長することから「まっすぐ健やかに育てほしい」という願いが込められて食べるようになります。また、5月頃が旬であり、ちらし寿司や炊き込みご飯にも使用されています。

【柏餅】

端午の節句に柏餅が食べられるようになったのは、江戸時代からといわれています。柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽は子ども、古い葉を親に見立て、「家系が絶えない」、「子孫繁栄」という意味で食べられるようになりました。



新じゃがいも

新じゃがいもは、春先に収穫されるじゃがいもです。新じゃがいもは、普通のじゃがいもに比べて未成熟の物が多い一方、水分量が豊富で、柔らかい為、料理をする際に、火が通りやすく、香りが豊かである特徴があります。また、新じゃがいもの栄養素としては、カリウム、ナイアシン、ビタミン C などが豊富に含まれています。こども園では、みそ汁やカレーなどに使用しています。

～旬の食材について～

春レタス



4月と5月を旬とする春レタスは、みずみずしくシヤキシヤキとした歯触りと濃い旨味があります。春レタスの栄養素としては、ビタミン A、C、K、葉酸、カリウムなどが豊富で、身体の代謝のサポートをしてくれます。また、低カロリーで、食物繊維が豊富なため腸内環境を整え、消化吸収を促進してくれます。こども園では、サラダで使用しています。

今月のおすすめメニューは、ミートソーススパゲティーです！

【材料】 2人分

・スパゲティー	250g
・豚ひき肉	150g
・玉ねぎ	100g
・人参	100g
・固形コンソメ	1個
・トマトジュース	} ★
・ミートソース	
・ケチャップ	
・バター	
・油	

【切り方、下準備】

人参と玉ねぎ・・・みじん切り
スパゲティー・・・茹でておく

【作り方】

- ① フライパンに油をひいて、豚ひき肉を炒めます。
- ② 炒めたら、人参と玉ねぎを入れます。
- ③ コンソメと★を入れて味付けをしたら、10分ほど煮ます。
- ④ 煮立ったら、茹でておいたスパゲティーをからめて完成です！

