



4月

給食だより

ご入園、ご進級おめでとうございます。

日ごとに暖かくなり、桜の花も満開を迎えています。初めての集団生活や進級などいよいよ新しい一年が始まりました。子どもたちは新しい環境にドキドキ・わくわくしているのではないのでしょうか。

給食室では安心・安全な食事作りはもちろん、毎日子どもたちから楽しみにしてもらえるよう、おいしい給食・おやつ作りに励んでいきたいと思っています。一年間よろしく願いいたします。

健康のお話

生活リズムを整えよう

春から新しい生活が始まると、環境にまだ慣れないため疲れやすくなっています。この時期に十分な睡眠時間を確保しながら、生活リズムを整えていけるといいですね。子どもの睡眠は1歳くらいで安定してきますが、3歳くらいまでは12~14時間、4~6歳くらいまでは10~13時間必要です。たっぷり眠るためには、早めに就寝しなければなりません。生活リズム基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」と言われますが、朝ごはんをとって身支度をするには早起きも必要です。昼間を元気に過ごすためにも、規則正しい生活を心がけましょう。



朝ごはん

朝ごはんには・・・

- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくる

などの生きる力になります。

朝はしっかりごはんを食べてその日1日を元気に過ごしましょう。

ご飯のよいところ

- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンのよいところ

- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

ご飯食

ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物

メニュー例

パン食

パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

旬の食材

キャベツ

普通のキャベツは葉の間に隙間がなく、葉は硬くて厚いですが、春キャベツは葉の巻き方が緩く、葉は柔らかくて薄いのが特徴です。水分が多く甘みがあり、生で食べるのに適しています。キャベツにはビタミンが豊富ですが、ビタミンは生で食べるほうがより多く摂取できるので、春キャベツをサラダや浅漬けにして食べるとよいでしょう。

