



たのしく
食べよう

ご入園・ご進級おめでとうございます

子どもたちは入園・進級と新しい環境の中での園生活がスタートしました。たのしい園生活がおくれるきっかけとなるよう、今月の給食は子どもたちが慣れ親しんだ味を多く取り入れています。今年度も安心安全で美味しい給食を提供していきます。よろしくお祈りします。

朝ごはんを食べて登園しましょう

1日の生活リズムをつくる朝ごはん

朝時間がなくて、「朝ごはんを食べなかった」というようなことはありませんか？「しっかり朝ごはんは食べましょう」とよく言われますが、それはなぜだと思いますか？

じつは、1日の生活は「食べる」ことをきっかけに動き出しているからです。生活の「リズム」や「サイクル」ともいうこともあります。思い浮かべてみてください。まず朝起きたら、トイレに行くと思います。そして顔を洗って、着替えて朝ごはん。朝ごはんは、おもに午前中の活動のためのエネルギーをチャージする食事です。さらに朝ごはんは体内でエネルギーが使われるように働くビタミン、そして成長期の子どもたちの体をつくるたんぱく質やミネラルも補給します。とくに朝ごはんは1日を健康的な生活リズムで過ごすための、大事なスタート地点です。

朝ごはんのほかにも、昼食である給食、そして夕食と、1日3食の食事をきちんと「食べること」で、生活にリズムが生まれ、健康的なサイクルが回りだします。3回の食事から、脳を働かせて、運動し、学習し、記憶が蓄積されて、また体も成長します。

「食べる」という行為は食品を口に入れて、「栄養を摂取する」という目的がありますが、それだけでなく、人と人のコミュニケーションを豊かにし、心も健やかに育みます。

まずは、毎日の朝ごはんを大切に、このリズムやサイクルを意識して1年間過ごしてみよう。

まぶね保育園の給食

どんな献立？

1か月毎日ちがう献立です。ごはん(米)を中心に、主食・主菜・副菜・汁物をそろえ、季節ごとの旬の食材や毎月新メニューを取り入れるようにしています。4月は新しい環境にまだ慣れていない子どもたちが食べやすいように、献立にも気を付けています。

また、毎月のお誕生会や季節の行事には、いつもと違った献立を用意します。給食は厨房に展示していますので、お帰りの際にぜひご覧ください。

調理について

子どもたちが食べやすいように調理・味付けを工夫しています。給食を提供する前に職員が食前検食を行い、異常がないか・味付けの確認をし、子どもたちに提供しています。

栄養面について

栄養計算ソフトを使い全園児の身長と体重から必要な栄養量を計算し、必要な栄養を取り入れた献立をつくります。1～2歳児は、1日に必要な栄養量の50%程度を朝のおやつ・昼食・15時のおやつでとります。3～5歳児は1日に必要な栄養量の45%程度を昼食・15時のおやつでとります。

バランスの良い食事に必要な栄養素3つ

ごはんやパンなどのでんぷん質を含む「**炭水化物**」

牛乳やヨーグルト、チーズ、卵など良質な「**たんぱく質**」

野菜やくだものなどの「**ビタミン、ミネラル類**」

脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップのためにも、大切なエネルギー源のひとつです。

たんぱく質は筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計のリセットする働きもあります。また、栄養素を体に運びます。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。

体に活力をつけるため、また、脳がブドウ糖を消費するときには欠かせません

食で春をかんじよう

少しずつ暖かくなり、春らしさを感じられるようになってきました。日本には四季があり、その季節ごとに美味しい食材や料理があります。春にはどんな食材が旬を迎えるのでしょうか。

【春の野菜】

●山菜
人の手で栽培される野菜に対し、野生に自生し、食用される草木を「山菜」と呼びます。ぜんまい・わらび・ふきのとうなどがその一例です。春の山菜には独特の苦味があり、冬の間に体にため込んだ老廃物を排出する働きがあります。この苦味は、タンニンなどのポリフェノール類によるものです。

●筍
「朝採りをすぐ食べよ」と言われるほど、鮮度によって味に差が出ます。収穫後、時間が経つにつれて独特のえぐみが増すため、購入したらできるだけ早めに茹でましょう。茹でる際に米ぬかを加えると、米ぬかのカルシウムがえぐみのもとと結合して、中和してくれます。筍には、高血圧やむくみの予防・改善に働くカリウムや、便秘解消に効果的な食物繊維が含まれています。

●アスパラガス
アスパラガスに豊富に含まれるアスパラギン酸は、疲労物質である乳酸をエネルギーに変え、神経や筋肉の疲れをとる効果があります。穂先の部分には毛細血管を丈夫にするルチンが含まれているので、血行を促進し冷え性予防に役立ちます。

【春の魚介類】

●あさり
初夏に潮干狩りのイメージがある、あさり。実は産卵期を迎える前の春こそ、身が詰まっていて美味しいというのをご存じでしょうか？あさは高たんぱく・低カロリーで、赤いビタミンともいわれるビタミンB12が豊富に含まれ、葉酸と協力し合って赤血球をつくります。

●鯉
暖かい海を好む鯉は、年に2回旬を迎える事でも知られ、春の初鯉、秋の戻り鯉とも呼ばれる魚です。初鯉はクセが少なく、さっぱりとした味わいがします。餌場を求めて移動している最中なので、赤身は引き締まり、美しい透明感があります。歯応えもあり、鯉特有の臭いも気にならないので、食べやすいのが特徴です。カツオは本来、刺身やたたきとして食べられるのではなく干物のように堅くして食べられる機会が多かったことから、堅い魚「堅魚(かたうお)」と名付けられました。その後、さらにこれが1つの漢字となって鯉と呼ばれるようになったようです。

【春の果物】

●いちご
5～6粒ほど食べれば、1日の必要量の1/2を補うことができるほどビタミンCが豊富で、ストレス緩和や美肌効果が期待できます。いちごの赤い色はポリフェノール的一种であるアントシアニンによるもので、視力の回復に効果的です。また、食物繊維の一種であるペクチンも含まれるため、腸内環境の改善にも役立ちます。

●甘夏
甘夏は夏みかんの仲間です。夏みかんよりも酸味が少なく、さわやかな甘味とプチプチした食感が特徴で、柑橘類の中でも人気がある品種です。甘夏に限らず、春は柑橘系の果物の旬です。

春の訪れを告げる野菜「菜花」

春の野菜の一つに「菜花(なばな)」があります。菜花が店頭に並びはじめると、一気に心が春めきますね。耳なじみのよい「菜の花(なののはな)」は、小ぶりの花をひらかせる、アブラナ科の花全体を指します。その中で、私たちの食卓に多く並び、彩りを添えてくれるのが、食用に改良された「菜花」という品種です。

保育園では、4月6日の給食に「菜花」を使ったかき揚げがです。菜花は独特のほろ苦さがあるので苦手な子もいるかもしれませんが、季節ごとに旬の食材が移り変わるのには四季のある日本ならではの楽しみ！旬の食材を食べて、食べ物からも季節を感じられる子どもたちに成長してほしいです。

えだまめと菜の花のかき揚げ(幼児1人分)

【材料】 菜の花…3g
たまねぎ…20g
枝豆…8g
ちくわ…15g
てんぷら粉…適量
水…適量
揚げ油…適量

【作り方】 1 菜の花、たまねぎ、ちくわは食べやすい大きさに切る
2 1、枝豆、てんぷら粉、水と混ぜ合わせて落とし揚げにする

保育園では子どもたちが食べやすいように、菜の花は色合い程度で割合を少なくしています
お好みで調節してください
4月6日の給食に出ます

菜の花のツナマヨ和え

【材料】 菜の花…1束
ツナ缶…1缶
めんつゆ(または醤油)…味をみながら適量
マヨネーズ…味をみながら適量
ゴマ…適量

【作り方】 1 菜の花のツボミと茎を食べやすいサイズに切り分け、菜の花を塩少々を入れたお湯でゆでて水にさらし、絞って水気をきる。
2 ゆでて菜の花をめんつゆで下味をつけてマヨネーズとツナ缶で和える。(ゴマはお好みで♪)

給食には出ませんが、マヨネーズで和えることによって苦味もまろやかになり子どもたちも食べやすいと思います

菜の花調理のコツ：菜の花に含まれている栄養素のビタミンCはゆですぎるとお湯に流れてしまうので、ツボミと茎を分けて、火が通るのに時間がかかる茎からゆでるといいと思います。

おかずの一品に春の旬野菜をぜひお試しください♪