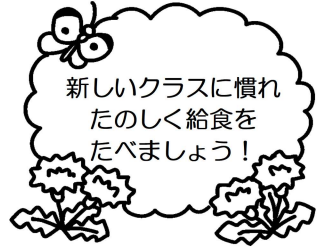


2020年 4月

給食だより

旭丘まぶね保育園



ご入園・ご進級おめでとうございます

4月に入り、またひとつずつ成長しました。新しいクラスのスタートです。給食室でも子どもたちの様子をみながら、安全でおいしい給食を提供できるように努力していきます。今年度も1年間よろしくおねがいします。

「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。

「その他」

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、お帰りの際にご覧ください。



保育園の給食



「どんな献立？」

1か月毎日ちがう献立です。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、献立も気を付けています。

「調理について」

子どもたちが食べやすいように調理・味付けをしています。給食を提供する前に職員が食前検査を行い、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。

「魚」へんに「春」と書いて 鯖(さわら)

ビタミンB2が豊富!

エネルギー代謝を助け、皮膚や粘膜の健康を保ちます。体の成長も助け「発育のビタミン」ともいわれます。



春だけが旬ではない!

春になると産卵のため瀬戸内海に集まってくるが、ほぼ1年中日本のどこかで捕れる魚です。そのときどきで1番おいしいさわらがお店に並びます。関東では冬の「寒さわら」も珍重されます。

上品な味で冷めてもおいしい!

さわらの1番の特徴は冷めても身が硬くならないことです。お弁当などにとても重宝する魚です。

めがたい出世魚!

体が大きくなるにしたがって「サゴシ(サゴチ)」「ナギ」「サワラ」と呼び名が変わる出世魚です。

幼児期に大切な朝ごはん

朝ごはんが大切な理由

寝ている間も脳は働いているため、朝起きてすぐは、脳のエネルギー源のブドウ糖が不足しています。そのため、朝ごはんは脳や体のエネルギー源やさまざまな栄養素を補給する必要があります。朝ごはんは、活動のためのエネルギー源になるほか、睡眠中に下がった体温を上げて体を眠りから覚ましたり、血糖値を上げたり、朝の排便習慣につながったりする効果があります。

朝ごはんを食べるときのポイント

- 1) 毎日食べる習慣を
ごはんやパンなどの主食に卵や野菜のおかずを基本形にした朝ごはんになると、栄養バランスがとれます。
- 2) 毎日同じ時間に食べる
毎日同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。
- 3) 誰かと一緒に食べる
誰かと一緒に食べることで、より食欲が湧きます。コミュニケーションをとりながら、食事をしましょう。食事の作法を教える機会にもなります。

忙しい朝に!手軽で簡単な朝ごはん

蒸しパンやお好み焼きは、まとめて作って冷凍し、朝に解凍すれば準備が簡単です。



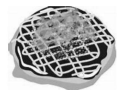
混ぜ込みおにぎり

しらす干しや、さけフレーク、細かく切ったきゅうりや、おひたしのほか、大豆いりひじきの煮物などを混ぜておにぎりにします。



蒸しパン

ホットケーキ用の粉に、チーズやハム、ミックスベジタブルやかぼちゃ、コーンなどの具を入れて、蒸しパンをつくります。



お好み焼き

小麦粉にキャベツや冷凍ソーフードミックスなど、手軽に用意できる具を入れて、お好み焼きをつくります。

手洗いは簡単でとても有効な予防法

なぜ、おぼろになるの?



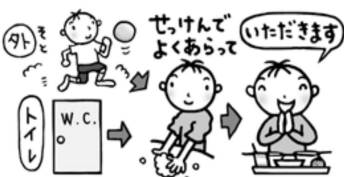
ウイルスは、人間の体の中の細胞を使って自分たちの仲間を増やします。ウイルスがついた手で口や鼻、目の粘膜をさわったり、食べものにふれたりすることで、ウイルスは体内に侵入してしまうのです。

ウイルスをしっかりと落とすためには?



石けんを使って、ていねいに手を洗いましょう。長さは「ハッピーバースデー」の歌が2回歌える20~30秒が目安です。洗った後は、清潔なハンカチやタオルでよくふき取りましょう。

いつ洗う?



食事の前、外から家や教室など室内に入るとき、それからトイレの後もしっかり洗いましょう。給食当番の人は白衣に着替える前にきちんと手を洗いましょう。

人にうつさないように注意して!



給食当番の人は毎日の健康状態に注意し、体調が悪いときは代わってもらいます。せきやくしゃみが出る人は、ウイルスを含んだしぶきを周りにまき散らさないよう「エチケットマスク」をしましょう。

春が旬の野菜

別名「なまけ草」



この名前と呼ばれているのは、野菜の「ニラ」です。どうしてでしょう? ニラは、一度植えると、刈り取った後の株から再び新しい芽が伸び、何度も収穫できるほど生命力が強く、毎年自然に芽生えるといえます。手間がかからず、なまけていても育つことから、別名「なまけ草」とよばれるようになったそうです。ニラには、ビタミンAやEが多く含まれ、にがい成分である硫化アリルには、血液をサラサラにしてくれるはたらきも期待されるそうです。なまけず、体の中でしっかりとらいてはもらっていますよ。

保育園では、2日「にらのみそ汁」、11日「中華スープ」、14日「もやしとにらの和え物」、27日「きのこスープ」ににらが使われます