

食育だより 4月

新しいお友達を迎え、新年度が始まりました。保育所では一人ひとりの状況に合わせた離乳食の提供やアレルギー対応食など、全園児の安心安全な給食の提供に努めてまいります。また、楽しくおいしく食べてもらえるように誕生日会メニューや各種行事食なども取り入れながら、お子様の健やかな成長を見守っていきたいと思います。今年度もよろしくお願いいたします。



3歳・4歳・5歳児クラスは、主食（米飯またはパン）の持参をお願いいたします

米飯の目安量は子ども茶碗に1杯程度（約100g）ですが、お子様の食べきれる量に応じて入れてあげてください。ふりかけ等の味付けはご遠慮ください。

パンの場合は、食パンかロールパンにし、菓子パンや調理パンはご遠慮ください。

温かい米飯をお弁当箱に入れてからすぐにフタを閉めると蒸気がこもり傷みやすくなりますのでしばらく冷ましてからフタをお閉めください。



米飯を入れる弁当箱はどのような形でも構いません。お子様が開け閉めしやすいものをお願いします。



朝ごはんはスイッチオン!!

朝ごはんを食べて、3つのスイッチをオンにしましょう!

①脳のスイッチ

脳は眠っている間も常に動いてエネルギーを消費しています。朝ごはんを食べることで脳のエネルギー補給をしましょう。

②体のスイッチ

朝ごはんを食べると体温が上昇し、体も脳も活動を始めます。朝ごはんを食べて体を目覚めさせましょう。

③腸のスイッチ

朝、空っぽの胃に食べ物が入ると胃から腸へ信号が送られて便を送り出そうと動き出します。朝ごはんを食べて排便を促しましょう。

春の食材「たけのこ」の豆知識

3月～5月頃が旬のたけのこには、食用として一般的なモウソウチク以外にもマダケやハチクなどいくつか種類があります。

独特の香りと味、歯応えが楽しめ、煮ても焼いてもおいしいです。食物繊維が豊富で腸内環境を整え、カリウムも豊富なので高血圧予防やむくみ解消効果も期待できます。

ただ、食べすぎるとお腹の調子を崩したり肌荒れやアレルギーに似た症状がでることもあるそうですので注意してくださいね。

