



食育だより

R4. 4
いちじまこども園
 調理室 吉住 亜由美
 安達 由紀
 堀 亜紀
 細見 艶子

給食がスタートします

ご入園、ご進級おめでとうございます。春らしい陽気になり、新年度が始まりました。旬の食材を用いて、子ども達の心身の健康や成長を支える安心・安全・愛情たっぷりの給食を実施していきます。また、「食べるって楽しい」「食べ物っておもしろい」と食に興味を持てる子どもに育つことを願い、食育だよりを通じてお手伝いしていきたいと思っています。1年間よろしくお願ひいたします。

♥楽しくておいしい給食に♥

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りを行います。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めています。



給食のポイント

- 旬の食材をいかす
- 噛むことで食材の本来の味を楽しむカミカミ献立
- 郷土の伝統食の取り入れや四季の行事食の取り入れ
- 地産地消（園の畑での収穫物の使用）
- 素材の味を生かして薄味を心掛ける



自分たちで収穫した野菜が給食に入っているよ！
冬にはこんなに大きな白菜を収穫したよ！

朝ごはんは元気モリモリ！

新年度がスタートしました。新しい環境に早く慣れるためにも、正しい生活習慣を身につけましょう。「はやね・はやおき・あさごはん」で元気に登園しましょう！

はやね

- 早く寝ることで朝早く起きることができます。
- 寝ている間に成長ホルモンが分泌され、脳や体の成長に大きく影響を与えます。

はやおき

- 早く起きて太陽を浴びることで睡眠からのスイッチが切り替わり日中の活動がスムーズに行えます。
- 朝食の30分以上前に起きることで、胃も目覚めて食べやすくなります。

あさごはん

- 1日の活力の源です！
肉や魚・卵などのタンパク質源があるとより良いです。
- 食後に果物があれば、幸福感がアップします！

他にも…

- たくさん遊んで身体をたくさん動かそう。
- 夕飯は寝る2時間前までには食べておこう。
- 寝る1時間前のパソコンやテレビ、携帯電話、ゲーム等は控えよう。
- 大人も「はやね・はやおき・あさごはん」！



作ってみませんか？

＊ ＊ バナナとおからのドーナツ(4人分) ＊ ＊

材料

- | | |
|------------|--------------------|
| バナナ……………1本 | ホットケーキミックス……………50g |
| 卵……………1/2個 | おから……………50g |
| 揚げ油……………適量 | |

作り方

- ①バナナはフォークでかたまりが残る程度につぶす。
- ②ボウルにホットケーキミックス・溶き卵・おからと①を入れ混ぜる。
- ③②を2～3cm大にまとめる。
- ④170℃の油で揚げれば出来上がり！



バナナとおからで栄養満点のおやつです！

※毎月の献立から紹介しています。他にも知りたいレシピがあればお気軽に声をかけてください！

★★おいしい旬の食べ物★★

タケノコ



水煮の状態では年中売られていますが、生のタケノコが出回るのは春だけです。切り口についている白い粉はチロシンといい、脳神経細胞に働き脳を活性化させるためストレス緩和や集中力を高める効果があります。

収穫してからは時間がたつほど、えぐみが増すので、早い内にあく抜きをしましょう。皮付きのまま包丁で切れ目を入れ、鍋に米ぬかと鷹の爪を入れて茹でます。根元に串が刺さるくらいの柔らかさになったら火を止めそのまま冷やします。水を毎日変えれば、冷蔵庫で数日間保存できます。