




食育だより





給食室より


給食室のスタッフ(5名)を紹介
します。


こども5名のスタッフで、おいしい
栄養のある給食を作っています
のでよろしくお願いします。

 主任、管理栄養士
3年目になります。
きむら・ゆか

 管理栄養士、2年目です。

 おかやす・りかこ
調理師、8年目になります。

 やまのい・ゆみこ
調理補助、2年目です。

 いたう・ゆうこ
調理補助、2年目です

 しまもと・かずこ

4月の給食クイズはこれです。
「チキンナゲット」のナゲットって
何？

1. ねりもの
2. 金塊
3. 判子(ハンコ)

正解は欄外に...



▼ご入園、ご進級おめでとうございます。

穏やかな日差しに春の訪れを感じる季節となりました。
4月になり、入園、進級とドキドキ、わくわくの新年度のスタートです。
初めての給食に戸惑うお友達もいることでしょう。
先生方やお友達と一緒に食べる給食を通して、食との出会いを大切に楽しい給食の時
間を過ごしてください。

▼新型コロナ感染はずいぶん収まってきました。

先月にはマスク着用は個人の判断になりました。
また、来月にはコロナの感染症の分類もインフルエンザ並みになる
ようです。しかし、コロナがなくなったわけではありませんので、私たちが
出来る感染対策の手洗い、うがい、換気など継続していきましょう。



4月の食育カレンダー

4日 米粉の日

お米を細かくして粉にしたものが米粉です。
柏もちや草もちを作る時に使う上新粉や、
ビーフン、おせんべいも米粉で作られています。

9日 イースター(復活祭)

キリスト教の祝日で、キリストが死んで3日後に
生まれ変わったことを記念する日です。
ヨーロッパでは新しい命の象徴として、にわとりの卵の
殻をカラフルにペイントしたイースターエッグを飾ります。

14日 オレンジの日

みかんとオレンジは、もとはインドにあった一つの果物でした。それがアジアへ広がって、日本に伝わ
ったのが「みかん」になり、ヨーロッパに広がったものが「オレンジ」になりました。
オレンジのビタミンCは風邪をひきにくくする効果があります。
たくさん食べて風邪を予防しましょう。

23日 シジミの日

シジミはコハク酸という、うまみ成分を多く含むため、みそ汁の実や、だしの材料として
よく使われます。カルシウム、鉄、ビタミン B2 など多くを含みます。
「シジミの日」は「し(4)じ(2)み(3)」の語呂合わせです。



朝食を食べて元気にスタート

園で元気にお友達と遊びながら多くのことを学ぶためには、一日の始まりの朝に、心
と身体に栄養補給をすることが大切です。そのためにも、朝ごはんはきちんととること
が大切です。朝ごはんには2つの大きな役割があります。

1. 人の身体に備わっている「体内時計」に働きかけて、眠りから活動のリズムを整え
る。
2. 日中に必要なエネルギーと栄養素を補給する
忙しい毎日の中で朝ごはんをしっかり食べることは大変な
ことですが、乳幼児は、生活習慣の基礎を築く大切な時期です。
ご家庭では、生活リズムを整えて朝ごはんから1日をスタート
することを心がけましょう。



●忙しい朝食の簡単メニュー2品

手軽に作れて栄養もバランスよくとれます。忙しい朝でも、しっかりと朝食をとって一日を始め
ましょう。

▼スクランブルエッグとトースト

材料: 卵2個、バター小さじ1、パン2枚、塩・胡椒少々

作り方: 卵をボウルに割り入れ、塩・胡椒を加えて軽く混ぜる。

フライパンにバターを入れて中火にかけ、バターが溶けたら卵を加える。

木べらでかき混ぜながら、卵を火にかける。半熟状態になったら火から下ろす
パンをトースターで焼き、スクランブルエッグと一緒に盛り付ける。



▼フルーツサラダ

材料: フルーツ(例:バナナ、りんご、オレンジ、グレープフルーツ)、ヨーグルト、はちみつ

作り方: フルーツを適当な大きさに切る。

ヨーグルトを器に入れ、フルーツを盛り付ける。はちみつをかけたら出来上がり。

●旬のたべもの

●やさしい

●新玉ねぎ⇒新玉ねぎの旬は、3~4月ごろです。
通常のたまねぎよりも皮が薄いのが特徴です。
水分が多く甘みが強いため、生でもおいしくいた
だけます。薄くスライスしてサラダにするのがおす
めです。玉ねぎの香りや辛味成分は、硫化アリル
というもので、血液をサラサラにしてくれる効果
などが期待できます。



●さかな

●さわら⇒さわらには、私たちの体に必須の栄養素で
あるドコサヘキサエン酸(DHA)や、中性脂肪の低下・
動脈硬化の予防につながるエイコサペンタエン酸
(EPA)などがたっぷりです。たんぱく質やビタミン
B2 も多く含まれているため、疲労回復や皮膚や粘
膜の機能を正常に保つ効果が期待できます

●くだもの

●マンゴー⇒4月ごろから宮崎県産の
マンゴーが旬を迎えます。

南国原産の果物ですが、国産のマンゴーも濃厚な甘
みが楽しめます。マンゴーは、抗酸化作用のあるポリ
フェノールやビタミンA・C・Eなどが含まれていて、肌
の老化予防や疲労回復に効果的です。

