



5月になると、緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。香りや味にちょっとくせはありますが、旬のおいしさを給食で味わってもらいたいと思います。今年も、さやむぎのお手伝いを子どもたちといっしょに行います。

朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



料理の配膳

料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。



朝ごはんを食べよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!

食事の正しい姿勢って?

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。



保育園からのメッセージ

旬の野菜を食べよう

季節を感じ、四季を楽しみながらその時期にしか食べられない食材をいただきます。

旬の野菜を食べることは体に良いだけでなく、多くのメリットがあります。現在はスーパーなどで、季節を問わずに買うことが出来るようになりましたので、旬を感じる事が難しくなりました。子どもたちの周りの大人が、旬の野菜、食材に興味・関心を持ち、食卓で話題にして、子どもたちに伝えていきましょう。



●旬の野菜を食べるメリット

- 1. 味が濃くておいしい**
旬の野菜は香り、甘み、うまみが強くなりますので、味が濃く感じられ、野菜そのもののおいしさを味わうことができます。
- 2. 栄養価が高い**
旬の野菜はそうでない時期に比べて栄養価も高くなりますので積極的に食べましょう。
- 3. 新鮮**
旬の野菜は鮮度の良い朝取りの地元の食材が手に入りやすくなります。また地産地消にもつながります。
- 4. 安い**
その時期に、一番多く流通するのが旬の野菜なので、価格も安くなり、お財布に優しい食材となります。
- 5. エコにつながる**
旬の野菜は自然の営み、自然の恵みをいっぱいを受けて育ちます。露地で育てるので、温室に使うガス、電気等を使用しないので環境にも優しい上、近隣で採れたものを使用できれば輸送費も節約できます。

旬の食材

スナップエンドウ

サヤエンドウのシャキシャキ感とグリーンピースの豆の甘みを同時に味わえるのがスナップエンドウです。アメリカ生まれの歴史の浅い野菜ですが、甘みも強いので子どもたちにも大変人気があります。

Bカロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウムなどをバランスよく含み、ざやごと食べるので食物繊維もたっぷりとることができます。ビタミンCは熱に弱いので手早く茹でて、スナップエンドウのシャキシャキ感を楽しみましょう。



新じゃが芋

春から初夏にかけて出回る新じゃがいも。みずみずしく皮が薄いので皮ごと食べることができるのが特徴です。ビタミンB1、ビタミンCやカリウム、ナイアシンを豊富に含みます。カリウムには塩分を排泄する働きがあるため高血圧やむくみ予防にも役立ちます。また新じゃが芋にはレモンに匹敵するくらいのビタミンCが含まれると言われてます。水分が多いため、腐りやすく日持ちしないので早めに食べきることをおすすめします。緑色に変色した部分や芽には毒素があるのできれいにとってから使用して下さい。



たけのこ

たけのこは、寒い冬の間、土の中でエネルギーをたっぷり蓄えて春になると出てきます。成長が早く芽が出て10日ほどで「竹」になってしまうとも言われています。

100g当たり26kcalと低カロリーの食材ですが、葉酸をはじめとするビタミンB群類やミネラル、アミノ酸、食物繊維をバランス良く含みます。たけのこは鮮度が落ちるのが早いので購入後、すぐに皮をむき下茹でして下さい。

なお、あくの成分となるシュウ酸が多く含まれているので食べ過ぎには注意して下さい。

