



# 食育だよ！

2024年4月

ニチキッズまつなわ西保育園

新年度が始まりました。今年度も、安心安全で旬を感じることのできる給食の提供と、生活や遊びを通して食への関心・興味を深める食育活動を企画しています。

## おもいっきり給食

### <朝食は元気の始まり>

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。朝食を食べる事で体温が上昇し、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。

#### 調理しなくていいものを用意

フルーツやヨーグルト、シリアルなどそのまま食べられて、子どもたちも食べやすく、脳にスイッチが入り朝食が進みます。



#### 悩まないようにパターンを決めましょう

時間がない貴重な朝の時間、パターンを決めておくことでスムーズに準備できます。

<例>

- ・具だくさんおみそ汁 + おにぎり
  - ・おかずトースト + フルーツヨーグルト
  - ・シリアル + フルーツ + 電子レンジでチンした野菜
- ◆夕食の残り物を卵焼きに混ぜたり、レトルト食品のミートソースを食パンにのせてチーズをかけて焼いたり、1品ずつ変えていけばバリエーションが広がります。



## 旬の食材



### しらす

しらすはイワシやイカナゴの稚魚の総称。丈夫な歯や骨を作るのに重要なカルシウムが豊富で、カルシウムの吸収をサポートするビタミンDもたっぷり含まれています。

### さやえんどう

ビタミンCやカロテン、食物繊維が豊富に含まれています。調理するときは、火を通しすぎると色や食感が悪くなり、栄養価も損なわれてしまうので、短時間で加熱するようにしましょう。



### 甘夏

疲労回復効果が期待できる、ビタミンCやクエン酸がたっぷり含まれています。選ぶ時は、皮にツヤとハリがあり、手に取ったときにすっしりとした重みを感じるものがおすすめです。

## 3月の食育活動



3月は『ひなまつり』給食や きんかん・チンゲン菜・オレンジに触れました。春を感じる事ができたかな？



うわあ！おいしそうだね😊

