



4月 給食だより

2019年4月1日発行
大島なかよし保育園 栄養士

柔らかな春の陽ざしに心和む季節になりました。ご入園おめでとうございます。期待が膨らむ新年度の始まりに際し、給食室一同、安全でおいしい給食作りを目指していきます。また、食育活動などの様々な食体験を通して、子どもたちの心身の豊かな成長のお手伝いができるように取り組んでいきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



大島なかよし保育園の給食

◎安全な給食を提供するため、給食室では徹底した衛生管理のもと、日々の給食作りを行っています。果物など非加熱で提供するものは、安全で衛生的な微酸性電解水で洗浄しています。その他の食材は全て加熱処理をし、温度管理も行っています。
◎食材は江東区内や近隣区の信頼できる業者より納品された安全で新鮮なものを使用しています。
◎化学調味料は使用せず、かつお節や昆布で取った出汁や旬の味覚、素材の味を生かした薄味の手作りの食事を心がけています。



身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



たけのこごはん

【作りやすい量】

- ◎米…2合（研いで浸水させておく）
- ◎ゆでたけのこ…150g
- ◎油揚げ…1/2枚
- ◎だし汁…約300ml
- (A)しょうゆ…大さじ2
- (A)みりん…大さじ2



- ①たけのこはいちょう切り・油揚げはせん切りにする。
- ②浸水させた米を一度ざるにあけて水気を切り、炊飯器に移す。
- ③(A)を加え、だし汁を2合の目盛まで注ぎ入れたら、さっと全体を混ぜあわせる。
- ④①の具材を広げ入れたら、蓋を閉め、炊飯器で炊く。

市販のたけのこ水煮でもおいしく作れますが、生のたけのこを使うと風味が格別によくなります！

朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかり食べることで、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。



楽しく食べる環境作り

食事は落ち着いた雰囲気、安心してできる大人といっしょに、焦らずゆったりとした気持ちで進めることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じる。そしてそのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。やさしいことばかけと、あたたかいまなざしも欠かせません。

