

4月 食育だよ

2024年 4月
ニチキッズひめやま保育園

新しい年度がスタートしました。子どもたちも新しい環境にわくわくソワソワしていることでしょう。今年度も安心安全で旬を取り入れた美味しい給食づくりを心がけ、豊かな食体験となるよう努めて参ります。

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>

- ・具たくさんおみそ汁 + 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

お別れビュッフェ♡
みんなで楽しく食べました♪

好きな物を選んで
いっぱい食べました♪

真剣に
選んでいます♡

好きな物が
いっぱい♪

おいしい!

早く順番
こないかな♡

おいしそう
だね♡

ぱくっ♡

