

まっちゃんしゅたー

4・5月号

ご入園・ご進級おめでとうございます。春のあたたかな陽気のなか、新年度がスタートしました。子どもたちは新しい環境で不安や戸惑いがあるかもしれませんが、一人ひとりの心に寄り添いながら成長を見守りたいと思います。

給食について

こども園の献立には、旬のおいしい食材を取り入れています。毎日の給食を通してより多くの食材や味を経験し、食事の楽しさや大切さを知ってもらい、心も身体も健康に過ごせるようにとの思いを込めて作っています。

隔月で発行するまっちゃんしゅたーでは、献立のレシピや食育など、食に関する様々な情報をお届けします。

4・5月の旬の食材

グリーンピース・さやえんどう・たけのこ・にら・みつば・ふき・アスパラガス・春キャベツ・あまなつ・なつみかん・グレープフルーツ・いちご・キウイフルーツ・マンゴー

いちごの豆知識 ～いちごは野菜？それとも果物？～

園芸学では草の実が野菜とされるため、いちごは「野菜」に分類されます。しかし実際は果物と同じように食べられていることから「果実的野菜」とも呼ばれます。表面にあるツブツブは種ではなく、ひとつひとつが果実です。私たちが果実だと思っ食べている甘い部分は莖の先端が膨らんだものです。

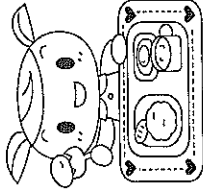
朝ごはんを食べてから登園しましょう

子どもの頃からの「朝ごはん抜き」は、大人になっても続くといわれています。そのため、幼いうちから朝ごはんをとる習慣を身につけておくことが大切です。

朝ごはんを食べるためには早起きが必要！夜更かしをしていますが、か？布団でぐっすりと眠れていますか？良い一日をスタートするため、早起きをしてしっかりと朝食をとりましょう。

朝食の役割

1. 脳のめざめ



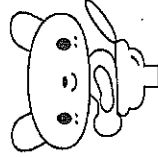
よく噛んで食べることで脳が活発になり、体が活動できる準備を整えます。ごはんやパンに含まれる炭水化物は体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギーになります。朝食までの活動を支えるためには欠かせません。

視覚・嗅覚など五感が働き、体がすっきりと目を覚まします。栄養素が補給され、睡眠中に下がった体温を高め、体を活発に動かすことができます。体内時計を整える「たんぱく質」もあわせて摂取できるといいですね。

2. 身体のめざめ



3. 腸のめざめ



生活リズムが整うことで排便習慣も整います。また、胃に食べ物が入ると腸の動きが活発になります。胃腸の働きを良くするために、食物繊維が摂れるとなお良いです。

新しい環境で体調を崩さないように栄養と休養をしっかりととりましょう。早寝・早起き・朝ごはんを言葉に規則正しい生活を心がけましょう