

給食だより

入園・進級で新しい環境になりひと月が立ちました。

こども達もご家族みんな疲れがたまってきているのではないのでしょうか？

厨房では、こども達の気持ちが少しでも楽しくなるように

美味しい給食やおやつを通して食べて元気になれたらいいな〜と心を込めて作っています♪

例えば、できるだけ旬の野菜や栄養のある沖縄の食材を取り入れ、子どもでも食べやすいように工夫しています。

好き嫌いは成長の証でもあります。小さいうちに食べ物に興味をもつことが大切。

色々な食べ物を食べられるようになると、バランスのよい食事が摂れて風邪などもひきにくくなります。

そして元気な体や1日のリズム作りをするポイントは朝ごはん！

おにぎり+残りのみそ汁等に豆腐や卵等のたんぱく質もプラス。

ほんの一工夫でぐんとバランスがよくなりますよ♪



旬の春野菜

キャベツ

ビタミンCやUが豊富。胃腸の調子を整えます。生で食べたり、スープなどは溶けだしたビタミンと一緒に摂取できるのでおすすめ。



いんげん

ミネラルや食物繊維が豊富で栄養バランスの良い野菜です。アスパラガスにも含まれるアミノ酸「アスパラギン酸」も含まれます。アスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増強に効果があるとされます。



からだ元気チェック！



- ☑3食決まった時間に食べてるかな？
- ☑ごはんはしっかり食べてるかな？
- ☑毎日うんちは出ているかな？
- ☑朝の目覚めはいいかな？
- ☑7/8と笑顔で笑っているかな？

長いお休みは1日のリズムが作りにくいですよ
リズムが崩れると体の中の働きも悪くなってしまいます。

元気なからだを作る基本は

「早寝早起き朝ごはん」

特におすすめはエネルギー源の元であり
胃持ちの良いごはんとおみそ汁！



そして、体を助けるビタミンE（ACE）

緑黄色野菜や魚介類や果物、ナッツ等

フロッキーやピーマンはACEすべて含む野菜ですよ

米麹で作る味噌は体の元氣にいいですよ



食べやすい☆の工夫

好き嫌いは誰でもあるもの。ミルクや母乳から少しずついろいろな物を食べられるようになるまでは時間がかかります。ミルクの甘味・うま味以外の物は食事を通して初めて知る味です。

園では「食材チェック表」を利用して少しずつ食べられるように確認しながら進めています。食材によっては苦みがあるもの・硬いものなど食べにくいものもありますが、一工夫すると食べられることもあります。いくつか紹介しますので家でも試してみてくださいね。

ゆでる・炒める・煮る

苦みも和らぎ、柔らかく消化も良くなります。成長とともに硬さ・大きさに変化を！



だしをきかす

鯉節や昆布や煮干してだしをきかすと塩分も減らせます。だしの組み合わせもおすすめ。

小さく切ったり型取りする

形を変えると食べやすくなります。子どもと一緒に型抜きするのも良いですね！

味付けを変える

カレー味やケチャップ味（幼児食になってから）など好きな味付けにしてみましょう。



ミキサーして混ぜ込む

細かくしたりミキサーしてハンバーグに混ぜ込んだり、おやつに混ぜると食べやすいです。

旬のものは美味しい

旬の物は味も栄養価も高いので取り入れてみてください。特に沖縄の島野菜は栄養価が高いのでお

