

給食だより4月

発行日3月26日

桜の花も咲き始め、暖かく春らしい陽気になりましたね。子どもたちは、1年を通して好き嫌いが減ったり、お箸が上手に使えるようになったりと、日々成長が見られた気がします。そんな子どもたちも、新年度を不安や緊張、期待など様々な気持ちで迎えることと思います。環境の変化で疲れやすくなるので、元気に楽しく園生活が送れるようにご飯をしっかりと食べ、十分な睡眠を確保しながら生活リズムを整えていきましょう。

☆おやつのポイント☆

子どもにとってのおやつは、食事のひとつ。子どもの胃は小さく、消化吸収力が未熟なので3回の食事だけでは1日に必要な栄養が摂れません。おやつは、『4回目の食事』とも言われ、成長期の子どもにとって大切な食事の一部です。保育園では、成長に必要な栄養素を含んだ腹もちの良い手作りのおやつを取り入れています。

<おやつの意味>

①栄養素やエネルギー補給②水分補給
③食べる楽しみなどの意味があります。
甘いお菓子やスナック菓子などは、糖分・塩分・脂肪分が多いので、摂り過ぎないように注意しましょう。

食の記念日

3日 いんげん豆の日
19日 食育の日

4月の旬

さわら しらす たい ひじき わかめ
アスパラガス かぶ きくらげ キャベツ
グリーンピース たけのこ なら レタス
たまねぎ みつば わけぎ ながいも
あまなつ いちご なつみかん デコポン
グレープフルーツ キウイフルーツ

給食では、旬の食材を使用し、季節を感じられるような献立を心がけています。最近では、1年中出回っている食材ですが、旬の時期の食材は最もおいしく栄養価も高いと言われています。

花粉症の季節、到来！！

◎免疫機能が弱くなると花粉症などのアレルギー疾患を起こしやすくなるので、腸内環境を整えて免疫機能をアップしましょう。

「腸内環境を整える栄養素と食品」

乳酸菌：ヨーグルト、漬物など

発酵食品：納豆、チーズ、ヨーグルト、キムチなど

食物繊維：海藻類、根菜類など

⇒花粉症の人は、果物アレルギーにも気をつけましょう。果物、トマトなどの野菜を食べ15分以内に、口の中や唇が腫れたりひりひりする、喉や耳の奥がかゆくなるといった症状が出ます(口腔アレルギー症候群)。アレルギーになる果物類と花粉のアレルゲンの構造が似ているため、起こると言われています(交差反応)。

○花粉症との交差反応が考えられる食品群

- ・キク科(ブタクサ)ースイカ、メロン、きゅうり、バナナ
- ・ヒノキ科(スギ)ートマト
- ・キク科(ヨモギ)ーにんじん、セロリ、レタス、キウイフルーツ、香辛料(マスタード)

厨房職員は新たに2名増え、新年度より5名体制になりました。子どもたちにとって給食が楽しみのひとつになるように、安心・安全でおいしい給食作りを心がけ、食事の面から子どもたちの成長をサポートしていきたいと思っています。新年度も、どうぞよろしくお願い致します。