



新年度が始まって1か月がたちました。子供たちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことと思いますが、疲れもたまってきている時期でもあります。ゴールデンウィークなどもあり生活リズムも乱れやすいので気を付けましょう。園では給食を楽しんでいる姿も見られます。給食を通じて、食事は楽しいものであり、身体にも、心にもおいしいものであると、子供たちにも感じてほしいと思っています。

おかずはごはんといっしょに食べよう

ごはんとおかずをいっしょに入れて、口の中で混ぜ合わせながら食べることを“口中調味”と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。最近では、欧米型食文化の“ばっかり食べ”（おかずばかりを先に食べる食べ方）をする子どももいるようですが、口中調味には「ご飯の量で味を調整して濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。

食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、左手のお碗を持って右手で食具を使えるようになります。子供の手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落とした時に割れない素材も良いですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。



《春キャベツ》

みずみずしくてやわらかく、ビタミンCが豊富、ふわっとしていて、丸みがあるほうが美味しい。



《たけのこ》

食物繊維が豊富なので、便秘予防・肥満防止の効果がある。

《グリーンアスパラ》

名前の由来は、豊富に含まれるアスパラギン酸から。血圧を下げ、免疫力を増強し、疲労回復に役立つ。

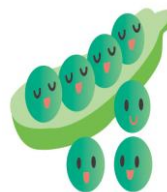
《新じゃがいも》

皮が薄く、全体に張りがあるものがおススメ。水分が多く、保存がきかないので早めに食べたほうが良い。



《そら豆》

ビタミン類や葉酸、ミネラル類など豊富な栄養素が含まれている。生のそら豆の鮮度は収穫した時から落ちるため、おいしいのは3日とされている。



《新玉ねぎ》

肉厚でやわらかく、みずみずしいのが特徴。血液をサラサラにしてくれる。

