



5月 給食だよ



軽野保育園

平成31年4月26日

入園、進級から一ヶ月がたち、保育園での生活に少しずつ慣れてきた頃ですね。できてきた生活習慣を連休明けに0からのスタートにならないよう、「早寝、早起き、朝ご飯」の習慣をできるだけ崩さず笑顔で保育園生活にもどりましょう。

春野菜を食べよう！

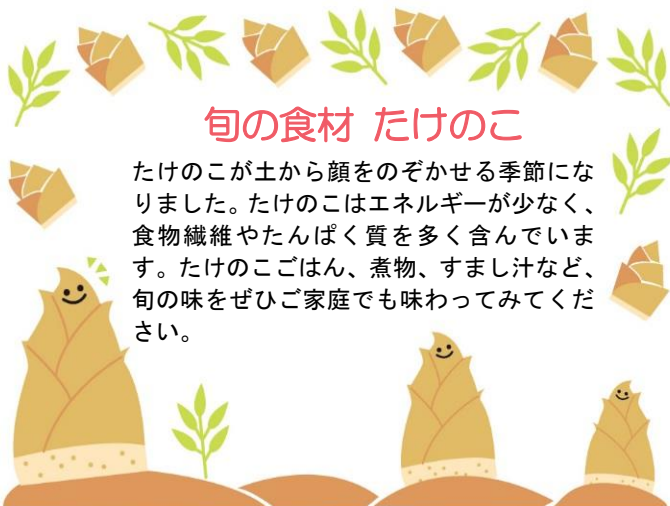
春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦味を持つものが多いのが特徴です。この成分には抗酸化作用があり、病気の原因をやっつけてくれる作用があります。寒い冬に種をまき、地中に根をはり、じっと暖かくなるのを待ってできたのが春野菜。寒さに耐えて蓄えてきた養分がおいしさになっています。季節のものを季節に食べる。春野菜のデトックス効果で、病気に負けない体作りをしましょう。

<キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋、アスパラガス、新ごぼう、たけのこ、ソラマメ、ふき など…>



食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で。「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ～。これは筋肉になるよ」などと、効能を教えてあげてもよいでしょう。



旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。



よく噛む習慣をつけましょう

よく噛むことは、唾液の分泌を促します。唾液には、むし菌予防・消化を助ける・脳の働きを活性化させて集中力や記憶力をアップするなどの効果があります。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることを心がけましょう。

