

ご入園、ご進級おめでとうございます。新しい生活がスタートする4月になりました。朝ご飯をしっかり食べて、元気に登園しましょう！
今年度も日々成長していく子どもたちを「食」の面からサポートし、笑顔になってもらえる給食を作れるようがんばりたいと思います。



朝ごはんを食べよう！

朝食は一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いら

いらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友だちとたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう！

体や脳のエネルギーになる	体温が上がる	脳の動きを活発にする	排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

理想の朝ごはん

～主食・主菜・副菜をそろえよう～

主食	主菜	副菜
エネルギーのもと	からだをつくるもと	体の調子を整える
ごはん・パンなど	肉・魚・卵・納豆・牛乳など	野菜・果物など

食育ってなに？

「食育」って聞くけれど、どういうこと？」と思われる方も多いかもしれません。食べることは、生きていくために欠かせないことですが、その「食」を通じて、生きる力をはぐくむのが「食育」だといわれています。

子どもが、まず「食」に興味を持つことがいちばんです。お子さんの心と体の健やかな成長のためにも、最初から食事のマナーや、好き嫌いについて言い過ぎることなく、まずは楽しく食べることを心掛けてみましょう。



三色食品群ってなあに？

～3つの色の食べ物を毎食そろえよう！～

保育園の給食には3つのグループの食べ物が入っているのをご存知でしょうか。子ども達には主食・主菜・副菜といった概念は少し難しいですね。そこで登場するのが「三色食品群」です！これは食品を栄養素や働きごとに3色に分類したものです。

ポイント☆見た目の色ではなく力の色！

例：赤色のトマト→緑色のグループ

元気に友達とたくさん遊ぶための力

黄色群の食品

体を動かすエネルギー源となる
主な栄養素
糖質、脂質

体を病気にしないための力

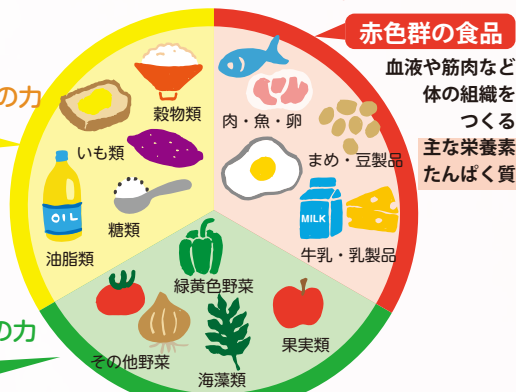
緑色群の食品

体の調子を整える
主な栄養素
ビタミン、ミネラル

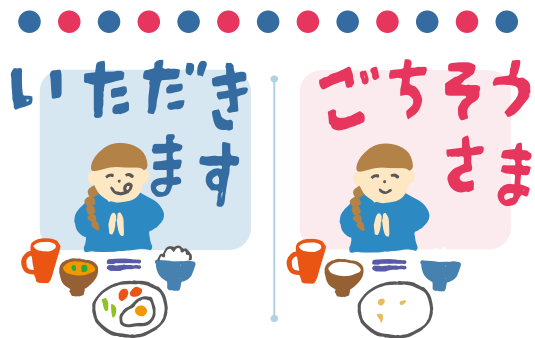
グングン成長するための力

赤色群の食品

血液や筋肉など体の組織をつくる
主な栄養素
たんぱく質



お家でもぜひ、毎日の食事食べ物に何色の力があるのかな？などお話をしてみてください♪



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、はじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

正しい姿勢で食べていますか？

ポイント①
テーブルとのあいだは、
こぶしひとつぶんあける

ポイント②
あしのうらは、
ゆかにつける

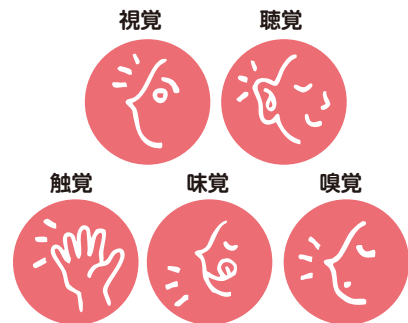
ポイント③
せなかを
まっすぐに
する

子どもが正しい姿勢で食事をすることは、健康的な成長と発達において非常に重要です。姿勢が整うことで、体全体のバランスが保たれ、健やかな身体づくりに繋がります。また、正しい姿勢は食事の質を高め、健康維持にもつながります。食事の際の姿勢を見直し、健康をしっかりとサポートしてあげてください。

食事と語りかけ

- ▶ 食事中の語りかけでは、「甘くておいしいね」「冷たくてさっぱりしているね」など、五感（視覚・聴覚・視覚・嗅覚・味覚）でとらえた食べ物の状態を言葉にしたり、擬音語や擬態語（モチモチ、シャキシャキ、ホカホカ、など）で表現したりすると、子どもたちの食べ物への認識が深まります。
- ▶ また、「お米やパンは、走るためのエネルギーに変身するよ」「魚や肉、卵は、筋肉や髪の毛に変身するよ」など、食べ物体が中でどのように変化していくのかをイメージできるように伝えることも大切です。
- ▶ 食事中の会話は、食の知識や体験とともに子どもの記憶に残っていきます。言葉を選び、豊かな心と体を育てていきましょう。

(((五感)))



春野菜は栄養が豊富

春キャベツに新たまねぎ、春に収穫する野菜は、みずみずしくやわらかいので、サラダなどの生食にも適しています。たけのこや山菜など新芽を食べるものも多いです。春が旬の野菜は、これから成長するための栄養を凝縮しているため、栄養価がとても高いです。体をより活発に動かす季節、春野菜のパワーをいただきましょう。

春キャベツ

胃腸を整える、
抗酸化作用



アスパラガス

胃腸・肝機能
増強、高血圧・
動脈硬化予防



たけのこ

皮膚や粘膜の
健康を保つ、
便秘の解消



新たまねぎ

疲労回復、
血液サラサラ
効果



そらまめ

整腸作用、
貧血防止



にら

疲労回復、新
陳代謝アップ



たけのこ

たけのこは4月から5月が旬です。「朝掘ったら、その日に食べよ」と言われますが、これは時間の経過とともにえぐみが増すためです。選ぶときは皮に光沢があり、穂先が黄色いものを選ぶと新鮮です。全体に適度な湿りけがあることもポイントに。ローカロリーですが、たんぱく質やカリウム、食物繊維が豊富で、ビタミンB1なども含みます。便秘予防や肥満防止にも◎



季節の
レシピ

春野菜いっぱいポトフ

材料 (1人分)

ウインナー	10g	パセリ	少々
じゃがいも	50g	塩	少々
たまねぎ	50g	薄口しょうゆ	2g
にんじん	10g	鶏がらだし	10ml
春キャベツ	40g	煮干しだし	80ml
セロリ	5g		

作り方

- 1 ウインナーは1cmの斜め切りじゃがいもは一口大、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、春キャベツは短冊切り、セロリは薄切り、パセリはみじん切りにする。
- 2 沸かしただしに、セロリ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、春キャベツ、ウインナーの順に入れ、調味する。
- 3 パセリを入れて仕上げる

