

# 4月 給食だより

## ご入園・ご進級おめでとうございます

今年も桜の便りとともに、入園、進級式を迎えました。

新入児は、園での新しい生活に期待と不安があると思いますが、みんなで少しずつ慣れていきましょう。

給食室では、安全で安心な給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。

### 3つの『グー』で生活のリズムをつくりましょう！

規則正しい食事には、生体リズムをつくる役割もあります。

生活のリズムをつくるための3つのグーとは、

「元気に遊んだ後は、お腹がグー！」

「ごはんをおいしく食べてベリーグー！」

「夜はぐっすり眠ってグー！」

家庭と園で子どもたちの心地よいリズムを整えてあげましょう。



### イースター

イースターは、イエス・キリストが復活したことをお祝いする日です。

イースターエッグをイースターバニーが運んできたとされていて、古代よりうさぎは繁盛や多産のシンボルとされています。

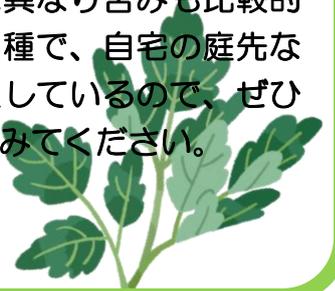
イースターエッグを探すエッグ・ハント、イースターエッグの殻を割らないようにして転がすエッグロールなどをして遊びます。

卵を使った料理やうさぎの型抜きで飾ってみてはいかがでしょうか。



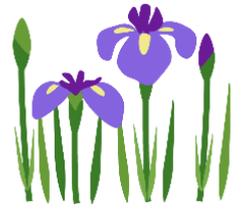
### フーチバー

沖縄のヨモギの事で、「フーチ」＝病気を治す、「バー」＝葉といういみがあります。沖縄そばや雑炊、ヤギ汁に欠かせない春の野菜の一つです。本土とは異なり苦みも比較的少ない品種で、自宅の庭先などに自生しているのので、ぜひ見つけてみてください。





# 給食だより



入園・進級からあっという間に1ヶ月が経とうとしています。  
少しずつ新しい環境、そして給食にも慣れてきて子ども達の笑顔が増えたように感じます。  
過ごしやすい季節になり、外で遊ぶことも多くなります。たくさんからだを動かした後は  
お腹も空くので、給食を食べて元気に過ごしましょう。



## 5月5日はこどもの日（端午の節句）



こどもの日は、「端午の節句」（たんごのせっく）です。

「端午の節句」は、もとは、男の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日でしたが、1948年に、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝するお休みの日」と決められて「こどもの日」になったそうです。

今では、子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。

### 【端午の節句の様々な風習】

#### 鯉のぼり

鯉が滝を登って龍になる  
という中国の故事「登竜門」にあやかり、日本  
でも鯉は立身出世の象徴となりました。  
端午の節句には、鯉のぼりを掲げ、健やか  
な成長を願います。



#### 菖蒲（しょうぶ）

薬草にも使われ、邪気を祓い  
魔除けにもなるとされていました。  
端午の節句には、菖蒲湯に入ったり、  
枕の下に敷いて眠る、軒先に飾る、  
菖蒲酒を飲むという地域もあります。



#### 柏餅・ちまき

柏の葉は、若葉が出てこない  
と古い葉が落ちないことから、  
「子孫繁栄」の願いが込められています。  
「ちまき」は、奈良時代に中国から伝わり、  
“チガヤ”というイネ科の葉で包まれていた  
ので、“チガヤ巻き”が「ちまき」となったそ  
うです。



#### 五月人形

端午の節句には  
鯉のぼりに加え、  
武者人形を飾る  
風習もあります。  
鎧兜（よろいかぶと）や金太郎の人形  
を飾る事で、無事にたくましく育って  
いく事を祈りました。



### グリーンピース

サヤエンドウよりも生長した、熟す前のエンドウを、むき実にして  
食べる「実えんどう」の仲間の1つがグリーンピースです。

缶詰や冷凍品などで、年中出回っていますが、旬は初夏までです。旬のグリーンピースは、  
ほっくりして、香りも甘みも格別です。豆ごはんやスープにすると、流れ出した栄養分も  
逃すことなく取ることができます。ごはんを炊く時などに、さやも一緒に入れると出汁に  
なり、風味が増します。





# 給食だより



梅雨の季節明けも近づいてきましたが、湿度・温度がともにまだまだ高く、天気も変わりやすいこの時期はからだの抵抗力が弱まり、最も体調を崩しやすい時期でもあります。十分な睡眠とバランスの良い食事を取り、体調管理を心がけましょう。



## 6月4日は虫歯予防デー



丈夫で健康な歯を作るためにはカルシウムを摂ることが重要です。

マグネシウムやビタミンDはカルシウムの吸収を高めてくれます。積極的に食事に取り入れましょう。一方、リンや食塩はカルシウムの吸収を妨げてしまうので摂り過ぎに注意し、健康な歯を目指しましょう。

### カルシウムの多い食材



### カルシウムの吸収を高める

・マグネシウム



・ビタミンD



### カルシウムの吸収を妨げる

- ・食塩
- ・リン



## 夏至 (げし)



夏至は、1年で昼間が最も長く、夜が最も短い日で、今年は6月21日です。

冬至に南瓜を食べる風習があるように、夏至にも地域ごとの風習があります。

関東地方では、小麦の収穫時期と重なることから収穫を祝って小麦ともち米を混ぜて焼いた「小麦餅」が食べられています。



関西地方では、主に「タコ」が食べられていますが、これは田植えの時期であることから植えた稲がタコの足のようしっかりと根を張るようという意味があるそうです。



## 旬の食材 <メロン>

カリウムが豊富で余分な塩分を排出してくれるため、高血圧や肥満予防に効果があります。

また、即効性があるエネルギー源のブドウ糖や果糖、疲労回復効果のあるクエン酸を含んでいます。

ずっしりと重く、お尻のところを親指で押してみて、少し弾力を感じた頃が食べ頃です。香りの高いものが熟しています。





# 給食 だより

梅雨も明け、日差しがだんだんと強くなり、冷たい食べ物や飲み物ばかりで、体調をくずしやすくなります。特に暑い日は熱中症対策として、水分補給をするなど体調管理をしっかり行い、暑い夏を元気にすごしましょう！！

## 7月7日 七夕

短冊に願いをこめて笹竹に飾るのは、笹竹には冬の寒さにも負けず、真っ直ぐ育つ生命力が備わっていることから、神聖な力が宿るとされていたからです。

また、悪いことが起きないように願いを込めて「さくべい」という食べ物を7日の夜に食べていました。

「さくべい」は、小麦粉と米粉を練って細くヒモのようにしたものを、縄のように2本合わせて作ったお菓子で「麦なわ」とも呼ばれていました。

七夕にそうめんを食べるのは、この習慣からきているそうです。



## オクラ

オクラは輪切りにすると断面が星のようなかたちになり見た目も華やかになります。細かく刻むと粘りがましてトロロのような食感になります。

このねばりは『ムチン』という成分で、胃の粘膜を保護し消化を助ける働きがあり、夏バテの予防によいとされています。

オクラの食べ方としては、和え物や酢の物、サラダ、炒め物、揚げ物、煮物、スープなどに最適です。また、サッとゆでると口当たりがよく美味しくいただけます。これから、日差しが強くなり、暑い日が続くと体調を崩しやすくなりますので、旬のオクラを食べて夏バテを予防しましょう。

## 水分補給のポイント



- ① 一度にたくさんの水分を補給せずに、こまめに少しずつとるようにしましょう。
- ② 冷えすぎた飲み物は胃や腸を冷やし、働きがにぶくなるので避けましょう。
- ③ ジュースや清涼飲料は糖分が多く含まれているので、とりすぎには注意し、お茶や水で水分補給を行いましょう。

# 8月 給食 だより

暑い夏がやってきました。皆さまいかがおすごでしょうか？

できることから生活リズムを整え、夏バテ予防をして暑い夏を元気に乗り越えましょう！！



8がつ31にちは **やさいのひ** です！！

8月31日は、8(や)3(さ)1(い)の日と呼ばれています。

苦手な野菜でも、1口だけ食べてみることで好き・嫌いの克服になります。

野菜には、からだの調子をととのえる働きがあります。

## ビタミン



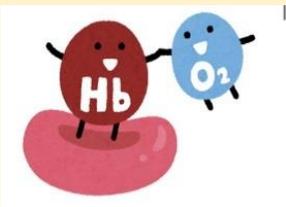
目の働きを良くしたり  
からだの調子を整えたり、  
肌を丈夫にします。



## しょくもつせんい

腸を掃除します。  
腸の働きを活発にし、  
便秘を防ぎます。

## てつぶん



鉄分の吸収を高め  
からだの発達や  
脳の働きを助けます。



## カルシウム

骨や歯をつくり、  
丈夫にします。

## カリウム

余分塩分を体外にだす  
働きがあり、高血圧予防  
になります。  
濃い味のスナック菓子  
などは食べ過ぎないよ  
うにしましょう。



## 旬の食材

## きゅうり

きゅうりの旬は6～8月です。

きゅうりの95%は水分となっていてからだを冷やす  
作用があるので、夏場の水分補給にぴったりです。



おいしいきゅうりの見分け方は濃い緑色でハリとツヤ  
があるもの、また表面のイボがピンととがっているものが新鮮です。



# 9月 給食だより

9月に入り、朝夕に少しずつ秋の気配を感じられるものの、日中はまだ暑い日が続きます。熱中症予防のためにも、朝起きたとき・遊びの前後・入浴前後などは、しっかりと水分補給をしましょう。

『食欲の秋』、秋に旬を迎えるおいしい食べ物がたくさんあります。たくさんの食べ物に触れ、食事を楽しみましょう。



## 十五夜ってなーに？

中秋の名月を「十五夜」といいます。

十五夜は、秋の美しい月を見ながら収穫に感謝する日といわれ、十五夜には15個のお団子をお供えます。お月見に欠かせないお団子は、白玉粉や上新粉で作ります。

白玉粉で作るときは、豆腐を入れるとなめらかになり、子どもたちも食べやすくなります。

お団子は、喉につまりやすいので、丸い形を平たくつぶし小さく作りましょう。

お月様の見えるところにお団子と、秋に収穫される果物やススキを供えて、感謝と祈りを捧げましょう。



## 柿を食べると医者いらず!?

柿は、秋を代表する果物のひとつです。

「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるように、柿にはビタミンCが豊富に含まれ、肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれる作用があります。また、ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。そのまま食べるだけでなく、

なます・サラダ・和えものにもおすすめです。

スティック状に切ってあげると、お子様も食べやすくなります。



## 朝ごはんをしっかりと食べよう!

朝ごはんを食べると、頭もからだも元気になります。

朝ごはんは脳のはたらきを活発にして、からだを動かす力に変わります。

何も食べずに登園するとからだに力が入らず、けがをすることもあります。

運動量が増える2学期、毎朝、しっかりと朝ごはんを食べて、1日を元気に過ごせるようにしましょう。





# 給食 だより



大きく深呼吸したくなるような気持ちよい秋晴れの下、子どもたちは伸び伸びとからだを動かすことを楽しんでいます。

ただ、昼夜の気温差がある季節ですので、健康面には十分に気をつけていきたいと思います。

## 魚の栄養いろいろ

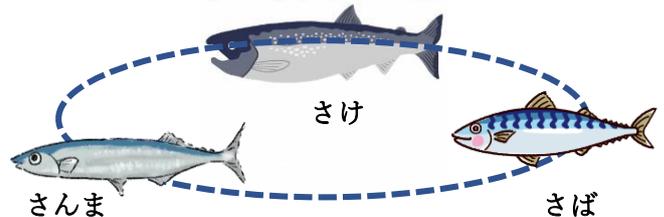
魚には子どもたちの健康に役立つ栄養素がたくさん含まれています。また、魚を食べることは将来の生活習慣病の予防につながることもさまざまな研究結果によりわかっています。

- ★たんぱく質・・・アミノ酸のバランスのよい良質なたんぱく質を豊富に含みます
- ★DHA・・・魚の脂質に含まれ、脳の働きを活性化し、記憶力を高めます
- ★EPA・・・DHA 同様脂質に含まれ、動脈硬化や心筋梗塞のリスクを下げます
- ★ミネラル・・・わかさぎやししゃもなど骨ごと食べられる魚は、カルシウムが豊富です

最近では、切り身の魚で売られていますので、普段食べている魚が、どんな魚なのかを知らない子どもも多いかもしれません。

一緒にお買い物に行って魚を選んだり、どんな姿の魚なのかを調べてみるのも良いですね。

### 秋に美味しい魚



## HALLOWEEN



ハロウィンの日になると、魔女や悪霊などの魔物たちが現世へやってくると伝えられています。

そのため、人々はわざと魔女やオバケの恰好をして、魔物たちから身を守っていたそうです。

仮装には自分たちを魔物の仲間だと思わせ、魔物を怖がらせることによって悪霊などを追い払ったり、災いを遠ざけるといわれています。

### 「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「たべます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。

### 「ごちそうさま」の意味

「ごちそう」の“ちそう”は漢字で“馳走”と書き「走り回る」という意味があります。食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬する人、調理・盛りつけをする人など、たくさんの方がかわり、動いてくれています。

そんな人たちに感謝して、心から「ごちそうさまでした」といましょう。





# 給食だより



季節の移り変わりを覚えることが多くなってきました。どんどん寒くなり、あっという間に冬がやってきます。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。病気になるためにも、バランスの良い温かい食事をするように心がけましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」 よく噛んで食べよう！



健康な歯を保つためには、よく噛んで食べること、好き嫌いせずいろいろな食べ物を食べることが大切です。特に歯をつくるカルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDを意識してとりましょう。また、ごぼうやレンコンなどの根菜類、わかめや昆布などの海藻類を食事に取り入れ、しっかり噛む習慣を付けましょう。そして食事中はしっかり噛む、味わうことを意識してみましょう。

歯や骨をつくる

### カルシウムを多く含む食品



### ビタミンDを多く含む食品



カルシウムの吸収を助ける

## 11月23日 お赤飯の日

11月23日は新嘗祭(にいなめさい)です。

その年の五穀の収穫を感謝する神事が執り行われています。古来より日本では、赤色は邪気を払うとされ、赤米を蒸したものを神様にお供えしていました。

この習慣が根強く残り現在でもおめでたい日に食べるものとして定着しました。



## りんご

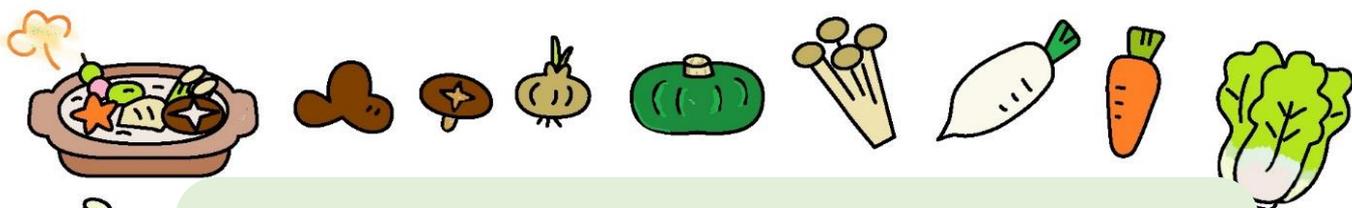
「1日1個のりんごは、医者  
を遠ざける」というイギリス  
のことわざがあります。りん  
ごには、高血圧など生活習慣  
病の予防に効果がある食物纖  
維やカリウムが多く含まれ  
ています。



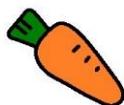
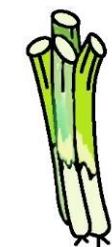
# 給食だより



あっという間に今年も残り1ヶ月となりました。なにかと慌ただしい12月。子どもたちの生活リズムは、ふだんから大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムを整えるように心がけましょう。

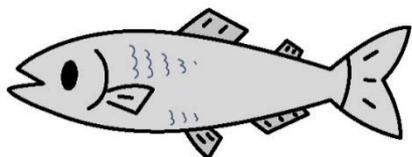


冬も本番です。寒さ負けず外でたくさん遊ぶようしましょう。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、鍋物が美味しい季節です。南瓜・玉葱・にら・ねぎ・生姜など、からだがしんから温まる根菜を鍋物にして、家族でだんらんを楽しみましょう。元気に毎日を過ごせるよう、ご家庭でもいろいろ工夫してください。



## サケとシャケの違い？

鮭がおいしい季節ですね。実は同じ「鮭」のことです。一般的には、生物としての名前を「サケ」、食品としての名前を「シャケ」と呼び分けているそうです。また、加工する前を「サケ」、加工後を「シャケ」ということもあるようです。



## ユズのおふろ

冬の寒さ負けず、健康に過ごすために、「ユズ湯」として、ユズをお風呂に浮かべて入ります。かぜの防止や肌を強くする効果に優れているそうです。



## 年越しそばを食べる意味



年越しそばで、「細く長く生きること」「人生の長寿と幸福」を願います。





# 給食 だより



## あけましておめでとうございます



新年あけましておめでとうございます。  
本年も給食室一同、子ども達の健やかな成長を願い、  
安全でおいしい給食作りに努めてまいりますので、  
何卒宜しくお願い申し上げます。



## 祝い箸の豆知識



おせち料理や御雑煮をいただくときは、「祝い箸」を使いますね。

「祝い箸」は、両方の先端が細くなっていて、「両口箸<sup>りょうくちばし</sup>」とも呼ばれます。それは、一方が神様用、もう一方は人が使うため“神人共食”を意味しています。ひっくり返して取り箸にするのはタブーです。



そのお箸を元旦に使ったら、自分で清めて（洗って）、松の内（1月7日）までは同じお箸を使います。美しい箸袋に入った祝い箸もいろいろ市販されています。また、ご家庭で和紙や千代紙などを使って、箸袋を手作りしても楽しそうですね。



## 鏡開き



お正月のあいだ、神様の居場所になっているのが鏡餅です。

神様の依り代（よりしろ）である鏡餅には神様の魂が宿っているとされ、鏡餅を食べることでその力を授けてもらい、1年間の家族の無病息災をお願いします。

鏡餅は供えて、開いて、食べてこそ意味があります。

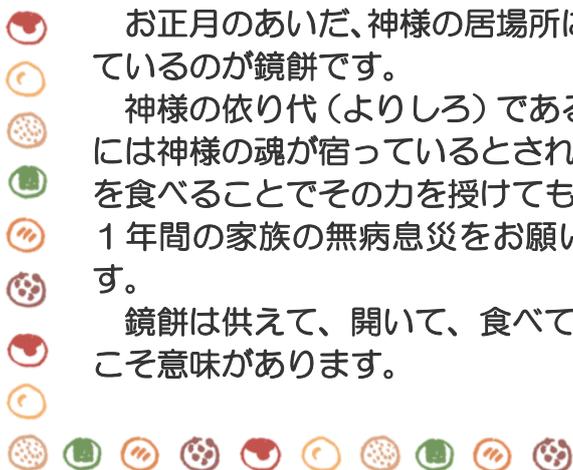


## 白菜

白菜は、鍋料理や漬物に欠かせない、冬を代表する野菜です。

水分が約93%と多くて歯ざわりも良く、食物繊維が豊富でヘルシーです。煮込むと甘みが出て、とろけるような柔らかさになり、漬物にすると水分が抜けて程よい食感を残したまま、味がよくしみこみます。

冬の寒さに負けないように白菜たっぷりのお鍋で温まりましょう！





暦の上では『春』ですが、まだまだ寒い日が続きます。  
インフルエンザや新型コロナ等の感染症対策として、外から帰ったら“手洗い・うがい”を  
しっかり行い、バランスのよい食事を心掛けて寒い日々を元気に過ごしましょう！！

## 節分について

節分とは「季節を分ける」ことを意味しています。現在では、立春の前日が  
「節分」としてその風習が伝わり、毎年2月3日頃にめぐってきます。



### 豆まき

「鬼は外、福は内」といって  
豆をまき、年の数だけ豆を食べ  
ます。「鬼」は、冬の寒さ  
や病気災難などの悪いこと  
を表していて、豆を食べて健  
康に暮らせるようにという  
願いが込められています。

### いわし

地方によってはイワシの頭  
を玄関に飾ったり、これら  
の魚を食べるとい風習が  
あります。魚を焼いたとき  
において鬼を追い払うと  
いう意味があります。

### ひいらぎ

ひいらぎの葉っぱのトゲで  
鬼の目を刺し、家の中へと入  
ってこないようにする風習  
があります。



## オレンジ

年中、出回っているオレンジですが、  
国産のオレンジの旬は1月～3月です。

国内では、ネーブルオレンジが広島、  
和歌山、静岡などで作られています。

オレンジには**ビタミンC**や**カリウム**  
が多く含まれており、**ビタミンC**には風  
邪やウイルスに対する抵抗力を高める  
効果があります。また、肌荒れやシミな  
どが出来にくくする働きもあります。

**カリウム**はナトリウム（塩分）を排泄  
する役割があり、高血圧予防が期待され  
ます。逆に不足すると、筋肉が弱り障害  
を起こすこともあります。

## 丈夫な体をつくる食べ物

子どものからだを病気から守るために、  
食生活で免疫力を高めることが大切です。

毎日の食事には、肉・魚・卵・大豆製品  
などのたんぱく質を多く含む食品をバラ  
ンスよく選び、野菜や果物からビタミン類  
を摂るようにしましょう。



# 3月

# 給食

# だより



今のクラスで過ごすのも残り1カ月、給食も残さず食べられるようになってきました。子どもたちは1年で心身ともに大きく成長できたのではないかと思います。毎日の食事を通して成長を感じる瞬間があったのではないのでしょうか。保育園給食でも苦手な食べ物をひとくちでも食べてみようかと頑張っている姿が見られます。



## 3月3日 ひなまつり



### 菱餅、ひなあられ

3つの色に願いが込められています。桃色は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」。



### 白酒（甘酒）

厄除けの意味がある。



### ハマグリのお汁

ハマグリは二枚貝で対の貝殻しか組み合わない事から将来夫婦円満に暮らせるようにという意味がある。



## ひなまつりと ちらしずし



ひな祭りの定番「ちらしずし」。ちらし寿司は、見た目がとても華やかで、縁起のいい山海の幸をたくさん使っていることから、ひな祭りに食べるようになったといわれています。

- ◆海老：腰が曲がるまで長生きできるように。赤い色が魔よけとなる。
- ◆れんこん：穴が開いているので、将来の見通しがきくように。
- ◆豆：まめに（勤勉に）働き、まめに（丈夫で元気に）暮らせるように。
- ◆錦糸玉子：財宝が貯まるように。
- ◆にんじん：根をはるように。

縁起のよい具材に、季節感のある菜の花や、桃の花の色に似ている田附（でんぷ）で彩りを添えます。

## 春の食材

寒い冬が終わり、草木や花が新芽を出す季節です。みずみずしい野菜や旬の魚が市場に出回ります。春の食材を紹介します。



## たまねぎ

年中出回っていますが、春のたまねぎはみずみずしくて甘みが強いことが特徴です。水分が多いため、常温保存ではなく、乾燥を防ぎ、冷蔵もしくは冷凍するといいでしょう。

## さわら(鱮)

関西では、「春を告げる魚」と呼ばれています。さわらは、身がやわらかく白身魚と思われがちですが、サバ科の青魚で、EPAやDHAが非常に多く、脳の活性化に役立ちます。