



給食 だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。

暖かい日が少しずつ増え、だんだんと春らしくなってきました。
新しい環境に初めは緊張と不安でいっぱいだと思いますが、みんなが楽しく元気に
過ごせるよう、給食室ではおいしい給食づくりに努めていきたいと思っています。



早寝・早起き・朝ごはん

4月は新しい生活がスタートし、環境の変化で疲れやすくなる季節です。
1日の生活リズムを整え、健康的なからだ作りを心掛けましょう。

早寝すると・・・

睡眠は疲労を回復させ、
脳やからだを成長させる働きが
あります。成長ホルモンは、
眠っている間に活発に
分泌されるため、
しっかり睡眠時間
を取りましょう。



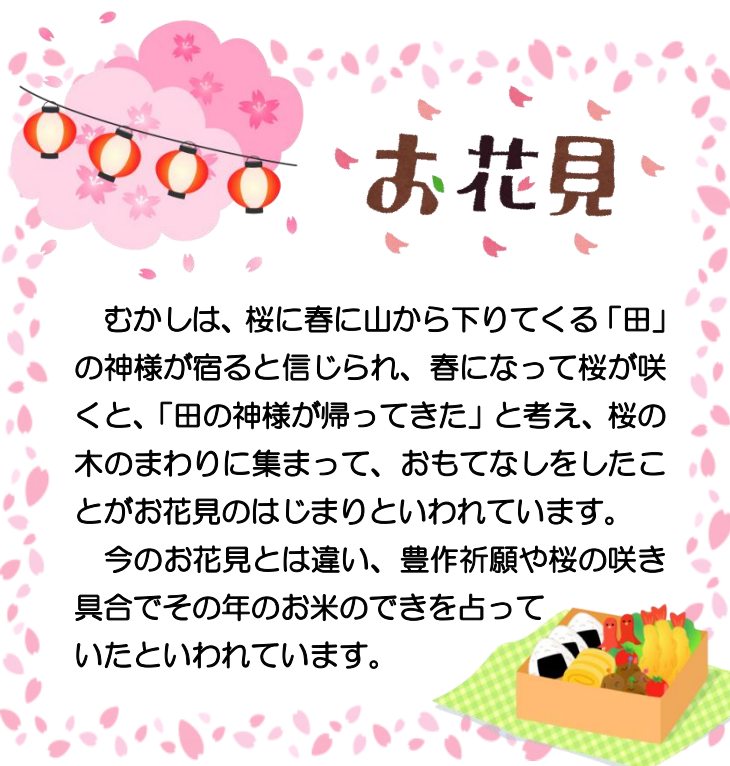
早起きすると・・・

朝の光を浴びると、脳を
目覚めさせる「セロトニン」が
分泌され、頭がすっきりします。
また、体内時計を
リセットして生活
リズムを整えて
くれます。



朝ごはんを食べると・・・

食べ物がからだの中に入
ると、頭が目覚めて脳が働く
エネルギー源になり、集中力が
高まります。
また、からだを
動かす原動力
になります。



お花見

むかしは、桜に春に山から下りてくる「田」
の神様が宿ると信じられ、春になって桜が咲
くと、「田の神様が帰ってきた」と考え、桜の
木のまわりに集まって、おもてなしをしたこ
とがお花見のはじまりといわれています。

今のお花見とは違い、豊作祈願や桜の咲き
具合でその年のお米のできを占って
いたといわれています。



たけのこ

食物繊維が豊富で、腸の中からきれいにして
便秘を改善してくれます。

カリウムを多く含み塩分の排出を促してくれ
るので、高血圧を予防する効果があります。

切り口に出る白い粉は「チロシン」という

アミノ酸の一種で、脳を活性化し
集中力を高める効果があります。

たけのこごはんや

若竹煮などで

季節の味を

楽しみましょう。





給食

だより



木々の若葉が目まぶしい、風薫る5月となりました。入園・進級から1カ月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ですが、長いお休みもあり、少し疲れのてくる時期でもあります。体調を崩さないように、食事の栄養バランスや十分な睡眠をとるよう心がけ、元気に過ごしましょう。



- * **こいのぼり**は、勢いよく泳ぐ鯉のようにたくましく元気に育つようにとの願いが込められています。
- * **柏もち**は、日本独目のもので、あんこが入っている餅です。柏の葉は、新しい芽が出てくるまで古い葉は落ちずに残っています。その為家系が絶えない縁起物として考えられています。
- * **ちまき**は、昔の中国の5月5日に、病気、厄災を避ける大切な行事としてちまきを作り親戚へ配る風習が日本へ伝わったのが始まりです。餅米を包む笹の葉は、災難や病気などから身を守ってくれる効果があるとされています。

春にんじん



春キャベツ、新玉ねぎ、さやえんどうなど春には野菜がたくさん出回ります。

春にんじんは、暖かい春を待って収穫され、甘みが強く、やわらかくてとてもジューシーです。

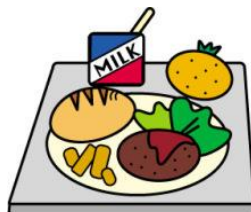
特有の青臭さがなく、にんじんが苦手な子どもの「にんじん嫌い」を克服するには良い時期です。

にんじんのカロテンは皮のあたりにたくさん含まれています。このカロテンは脂溶性で、油炒めやドレッシングで和えてサラダにすると栄養をしっかりと吸収することができます。

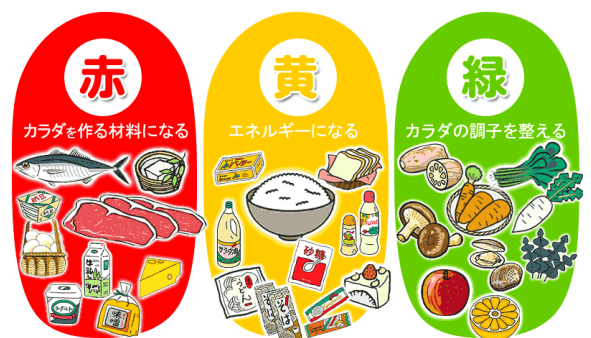
給食の栄養摂取の基準

保育園では、1日に必要な栄養素を昼食で1/3以上、おやつで10~20%以上を摂取できることを目安としています。

栄養をバランスよく摂るために、3色の食品群を献立に取り入れています。3色の食品群は、食品の働きで「赤・黄・緑」3つに分けています。



3色の食品群





給食 だより



梅雨の季節がやってきます。気温や湿度が上昇してカビや食中毒菌が発生しやすくなります。食中毒予防として手洗いをすることを習慣づけ健康に過ごしましょう！！

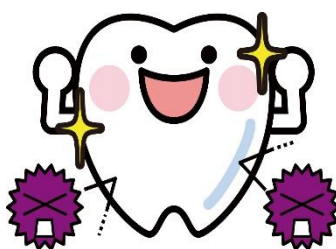
6月4日～10日は、**歯と口の健康習慣**です！！

『よく噛んで食べること』には、メリットがたくさんあります。



肥満防止

食べ過ぎを防ぎ、
肥満防止に
つながります。



歯の病気予防

唾液がたくさん出ること
で、食べ物のカスや細菌を
洗い流し、虫歯や歯肉炎の
予防につながります。

味覚の発達

食べ物の形や固さを
感じることができ、
味がよくわかるよう
になります。



胃腸快調

食べ過ぎを防ぎ、
胃腸の働きを
活発にします。



よく噛むことは、言葉や脳の発達・がん予防などにいいことばかりです♪

旬の食材 ピーマン

ピーマンの旬は、6～8月です。
栄養価が高く、特にビタミンC
が豊富でシミ・そばかすの
予防に役立ちます。
β-カロテンも多く含まれ、
老化防止や免疫力アップ、
がんの予防の効果も期待でき
ます。



家庭での食中毒予防

- 食事の前は石鹸でしっかり手を洗いましょ。
- 料理ができあがったら、室温に長く放置せずすぐに食べましょ。
- 開けてしまったペットボトル飲料も放置しないようにしましょ。



7月給食だよ

梅雨が明けると夏も本番となります。この時期は、急に暑くなるために食欲が低下して水分ばかりをとりがちです。暑さ対策をしっかり行い、暑い夏を乗り切りましょう。冷たいタオルで顔や手足を拭くだけでも、サッパリして気持ち良く過ごせます。

夏の食中毒にご用心！

食中毒の原因のひとつに細菌やウイルスがあります。

梅雨時から9月頃までは高温多湿で、これらがもたらす食中毒が多く発生します。

細菌による食中毒の代表格は、近年発生件数や重症例が多い『カンピロバクター』や『腸管出血性大腸菌(O157 など)』が挙げられます。細菌が増殖しても、食べ物の見た目や味は変わらず、匂いもしないものがあります。そのため、食事の準備をするときには、細菌を『つけない・増やさない・やっつける』を心がけ、食中毒を防ぎましょう。

ご参考) ご家庭のお弁当作りで注意するポイント

- ① ごはんは、酢や梅干しを入れて炊くと傷みにくい。
- ② 水分が多いと傷みやすいため、汁気の多いおかずは水分を切る。
- ③ お弁当箱につめるときは、食材を直接手で触らない。
- ④ お弁当箱は熱湯消毒やアルコールスプレー、酢でふいて使用する。
- ⑤ 加熱したものは、十分に冷めてからお弁当箱に詰める。
- ⑥ お弁当と一緒に保冷剤を付けておく。

土用の丑の日

土用は季節の変わり目で、夏は暑さによる夏バテや食欲不振など、体調を崩しやすくなります。そんな『暑い夏を乗り越える!』という意味で土用の丑の日にはウナギを食べる習慣があります。

ウナギには、ビタミンAやビタミンB群が豊富に含まれているので、スタミナをつけることによる夏バテ防止効果だけでなく、のどや鼻の粘膜を健康に保つ働きがあります。

治りにくい夏風邪の予防にもなります。今年の土用丑の日は **7月23日(水)** です。



ナスには栄養がないの？

『ナスは水分が多く栄養がない』といわれることがありますが、実際は食物繊維・カリウム・葉酸・ポリフェノールなどの栄養素をとることができます。旬の時期は安価で手に入ることもあり、野菜不足解消に役立てたい野菜です。

ナスの栄養素を無駄なくとる方法をご紹介します。調理の際に気をつけて、栄養を余すことなく効率よくとりましょう。

- ・ナスは皮ごと食べる
- ・長時間水にさらさない
- ・油を使って調理する
- ・スープやみそ汁の具にする





給食だより



真夏の陽ざしがギラギラと照りつけ、夏本番です！！

熱中症を予防するためにも、こまめな水分補給を心がけましょう。また、冷たい飲み物の飲みすぎに注意し、クーラーの温度を調節してからだを冷やしすぎないように気をつけましょう。



食事と生活習慣で夏バテ予防！



「夏バテ」はどうなるの？

『夏バテ』は医学的な用語ではありませんが、夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などです。

「夏バテ」を予防・改善する4つのポイント！

① 栄養バランスの良い食事

たんぱく質、ビタミン、ミネラルを積極的にとって夏バテ知らずの丈夫な体を作りましょう。

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆製品・牛乳） ●ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB₁（豚肉・レバー・枝豆・豆腐） ●ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

② 不足しがちな水分をしっかり補給

『早め・こまめ』に水分を補給しましょう。喉が渴いたと思った時にはすでに脱水が始まっていますので、少ない量でもこまめな水分補給が大切です。大量に汗をかいた際は、真水ではなく適度な塩分と糖分を含み吸収率にも優れた経口補水液やスポーツドリンクを活用しましょう。

③ 睡眠の質

気温・湿度が高く寝苦しい日には、エアコン・扇風機を活用しましょう。一晩中かけ続けず、1～2時間でスイッチが切れるようにタイマーを設定し、扇風機は風が直接からだに当たらないように工夫しましょう。



④ 適度な運動

人は発汗で体温調節するため、汗をかく能力を高めることも夏バテ予防につながります。軽く汗ばむ運動は、汗腺を開き汗をかきやすくします。ただし、炎天下での激しい運動は、熱中症につながる危険があるので避けましょう。

冷たい物の取りすぎに注意！

夏は冷たい飲み物をつい飲んでしまいがちですね。ただ、暑いからといって冷たい物の摂り過ぎには注意が必要です。冷たいものを摂りすぎると、内臓が急に冷やされ消化器官の機能が低下し、食欲が落ちたり、下痢、夏バテなどを引き起こす原因となってしまいます。子ども達には少し冷やした麦茶や、水分の多い果物・夏野菜などを食べさせ、適度に体を冷やしましょう。





給食だより



空にはイワシ雲が浮かび、葉っぱの色や虫の声から秋の足音が近づいてきたのを感じます。季節の変わり目は気温の変化が大きく、体調を崩しやすい時期ですので、規則正しい生活を心がけましょう。



9月1日は防災の日



日本は地震をはじめ、台風や津波、洪水といった自然災害の発生が多い国です。家庭備蓄は、最低 3 日分でできれば 1 週間分準備しておくことが望ましいと言われています。この機会に、ぜひご家庭での備蓄を見直しましょう。

水 生命の維持に必要不可欠

1 日の必要量は 1 人およそ 3L です。人数分しっかり用意しておきましょう。

熱源 カセットコンロ・カセットボンベ

お湯があると食べられる食品の幅が広がります。また、温かい食事はからだが温まり、緊張感や不安を和らげます。

主食 エネルギー源

体温の維持やを動かすためには、エネルギー源が大切です。米や乾麺、カップ麺、アルファ化米、缶詰パン等を用意しておきましょう。

主菜・副菜 体調維持にかかせない栄養素

(たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維)

災害直後は炭水化物に偏りがちですが、栄養バランスに考慮しないと体調不良に陥ります。缶詰(魚、肉、野菜等)やレトルト食品、フリーズドライ食品、乾物、日持ちがする野菜類、野菜ジュース、ドライフルーツ等を用意して災害時でも栄養バランスを整えましょう。

食物繊維をとろう

食物繊維は、消化酵素では消化されない、難消化性成分の総称です。

現代の日本人は摂取量不足が指摘されています。食物繊維は、海藻やこんにゃく、野菜類などに多く含まれます。毎日の食事で上手に摂取しましょう。



〈主な働き〉

- ①おなかの調子を整える
- ②糖質の吸収をおさえる
- ③コレステロールを低下させる

梨 ～和梨と洋梨～

日本で流通している和梨と洋梨ですが、見た目や触感に違いがあります。

和梨は、丸い形で独特のシャリシャリとした歯ざわりとざらつきがあります。石細胞が多く含まれ、「サンドペア(砂のような梨)」とも呼ばれます。

洋梨は、ひょうたん形でざらつきがなくねっとりとしたやわらかさとバター

のような滑らかさで、「バター

・ペア(とろける梨)」とも

呼ばれます。





10月 給食 だより

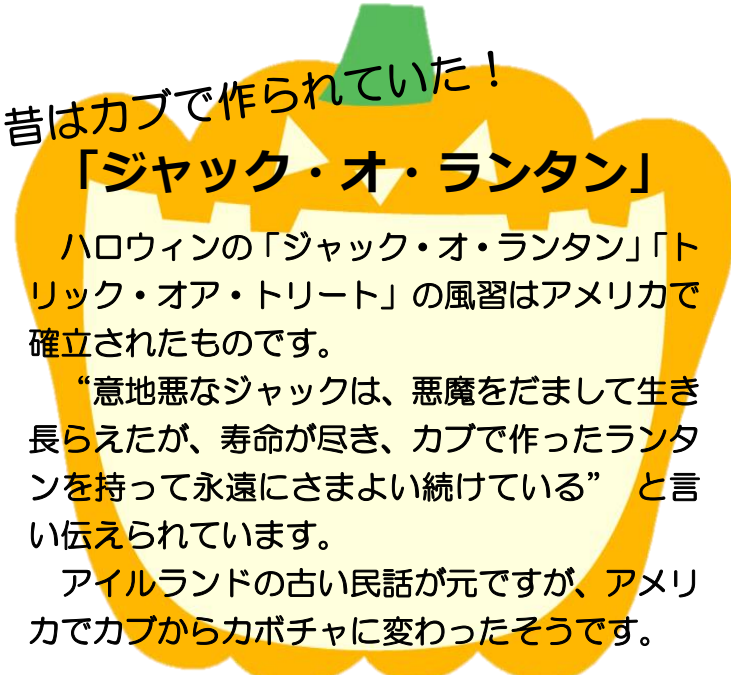
暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。
いよいよ実りの秋がやってきます。秋は1年を通して、1番食べ物の美味しい季節です。
毎日の食事に旬の食材を取り入れ、楽しい時間を過ごしましょう。



ごちそうさまの意味

食べ物は、食材を育てて収穫する人、
運ぶ人、調理や盛り付けをする人など
たくさんの方がかかわっています。

いろいろな人たちの働きに感謝して、
心から「ごちそうさまでした」を言い
ましょう。



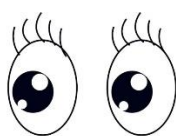
昔はカブで作られていた！ 「ジャック・オ・ランタン」

ハロウィンの「ジャック・オ・ランタン」「トリック・オア・トリート」の風習はアメリカで
確立されたものです。

“意地悪なジャックは、悪魔をだまして生き
長らえたが、寿命が尽き、カブで作ったランタ
ンを持って永遠にさまよい続けている”と言
い伝えられています。

アイルランドの古い民話が元ですが、アメリ
カでカブからカボチャに変わったそうです。

目の 愛護デー



10月10日は目の愛護デーです。
ビタミンA、C、カロチンを多く含む食材など、
目に良い物を食べましょう。
目のはたらきを高めるアントシアニンを多く含
むブルーベリーなどのベリー類、ビタミンAを
含むほうれん草やにんじんなどがあります。
また、目の疲れを取ったりドライアイの予防や
視力を回復するはたらきのあるDHA（ドコサ
ヘキサエン酸）を多く含むまぐろやカツオなど
もおすすめです。

いろんな「いも」

「いも」にも種類はたくさんあります。
肉じゃがに欠かせないジャガイモには、ほ
ろっとした食感の「だんしゃくいも」、カレ
ーなど煮込み料理に向いている「メークイ
ン」、甘さや色の濃いこぶりな「インカのめ
ざめ」などがあります。

焼き芋でおなじみの「さつまいも」や粘り
気のある「里いも」、こんにゃくの原料の
「こんにゃくいも」、シャキシャキした食
感のヤーコンなどたくさんの種類があり
ます。

いもは、主にからだのエネルギーとなる炭
水化物で出来ていますが、ビタミンや食物
繊維、カリウムなども豊富で毎日元気に過
ごしたい方におすすめの食材です。





給食 だより



朝晩が寒くなり、山々の紅葉が秋を感じさせてくれる季節となりました。本格的な冬の訪れに備えて、さまざまな食材をバランスよく取り入れた食事、寒さに負けないからだづくりをしましょう。



11月8日は「いい歯の日」



●●● 歯と全身の健康を守る3つのポイント ●●●

① よく噛む

しっかり噛むと、食べ物の消化吸収を促すだけでなく、唾液の分泌を高めることで口の中を殺菌する効果もあります。

② 固いもの、繊維の多いものを食べる

固い食べ物、繊維の多い食べ物をよく噛んで食べると、歯と歯ぐきが丈夫になり、脳や全身の機能が活性化されます。

③ 規則正しい食生活

砂糖を含む食べ物や飲み物を時間を決めずにだらだら摂取すると、口の中の細菌の働きが活発になり、むし歯や歯周病になるリスクが高まります。甘いおやつは時間を決めて食べましょう。毎日のハミガキも欠かさないようにし、歯科健診も定期的に受けるようにしましょう。

野菜を食べてかぜ予防

11月が旬の食材は、かぼちゃ、春菊、白ネギ、大根、みかん、りんごなどがあります。旬の食材には、かぜ予防に役立つビタミンやミネラルがたくさん含まれています。野菜は、煮物や炒めもの、スープなど加熱すると「かさ」が減ってたくさん摂取できます。スープやシチューは水に溶け出たビタミン類もまるごと摂ることができます。



今が旬☆みかん

- ◆みかんにはビタミンCがたっぷり！ビタミンCは、肌の調子を整えたり、鼻やのどの粘膜を守るはたらきがあるためかぜ予防に効果的です。
- ◆白いすじには「ヘスペリジン」という血のめぐりを助けるはたらきがあります。取らずにそのまま食べましょう。
- ◆みかんの糖質は、すぐからだに吸収されます。寝ている間に失われたエネルギーを効率よく補給できるので、朝食食べるのがおすすめです。



12月給食だより

今年のカレンダーも最後の1枚となりました。1年の終わりを迎え、何かと慌ただしい時期ですが、寒さも増して風邪やインフルエンザの流行する時期でもあります。3食を規則正しく、そして栄養バランスのとれた食事と病気に負けないようにしましょう。



ポイント① バランスの良い食事

免疫力を高め、ウイルスを寄せつけないようにします。特に、果物や緑黄色野菜に含まれるビタミンを積極的に取り入れましょう。

ポイント③ 香辛料

香辛料やねぎやショウガなどの薬味には代謝を上げてからだを温める効果があります。



ポイント② 根菜類

だいこん・れんこん・ごぼうなどの根菜類はからだを温めるはたらきがあるといわれています。食物繊維も豊富で便秘解消にも役立ちます。



ポイント④ 温かい料理

温かい食べ物を食べると血行が良くなり体温が上がります。体温が上がると免疫力が高まります。

帰宅時や食事の前には、手洗い・うがいを習慣づけて寒さに負けない強いからだをつくりましょう。

だいこん



一年中お店で見かける大根ですが、旬は冬です。大根はビタミンCが豊富で中心部より皮の部分の方が約2倍も多く含まれています。

◆大根の美味しい食べ方◆

葉の部分は味噌汁の具や炒め物に、青首部分は辛味が少ないのでサラダや酢の物、中央部分は甘味があるので煮物、先端は辛味が強くてすじがあるので千切りにしてキンピラにすると美味しくいただけます。



12月22日は『とうじ』です！

『冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかない』といわれています。これは、かぼちゃに含まれるカロテンに肌や粘膜を丈夫にするはたらきがあるためです。寒さが一段と厳しくなる季節です。そんな日にオススメしたい食材です。



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。
進級・卒園に向けて1つずつお兄さん・お姉さんになるこどもの
成長の手助けとなる給食を、毎日作っていきたいと思います。
本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

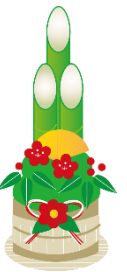


「門松」と「しめ縄飾り」を飾る理由



門松・・・松は神様にとても縁が深い木とされており、年神さまをお迎えする目印として
家の門に左右一対(雌松と雄松)を飾るのが慣わしです。元々はシンプルに松の
みを飾る(松飾り)でしたが、室町時代に入り生命力や長寿の象徴とされる竹
が取り入れられるようになり、現在の(門松)になったと言われています。

しめ縄飾り・・・門松と同じく神様がおいでになる神聖な場所を示すものとして玄関に飾
ります。一般的なしめ縄飾りは、「しめ縄・紙垂・裏白・橙・譲り葉」を
一緒にしたものです。これらにはそれぞれ意味があります。



「しめ縄」・・・・・・俗世と神の世界を隔てる結界を張り、不浄なものが
入らないようにする役目

「紙垂(しで)」・・・・・・神様が降りてこられたことを表す

「裏白(うらじろ)」・・・・後ろめたいことや暗がりのない、清廉潔白な
ことを表す

「橙」・・・・・・ひとつの家系が代々(橙)まで栄えることを願う意味

「譲り葉」・・・・・・家計を絶やさず子孫繁栄を願う意味



れんこん

見通しの明るい一年を祈って、おせち料理にも欠かせないれんこんですが、皮をむいて空気に触れてしまうとすぐに黒くなってしまいます。そのため、皮をむいた後はすぐに酢水につけることで色の変色を防ぐことができます。

れんこんは食物繊維やビタミンC、カリウム等をふくんでおり、お通じや美容にも効果的な食べ物です。



七草



1月7日は七草の日です。七草とは、すすしろ、すすな、はこべら、せり、なずな、ほとけのざ、ごぎょうの7種類です。

旧暦1月7日に「七種菜羹」という7種類の野菜を入れた羹(あつもの、とろみのある汁物)を食べて無病を祈る習慣があります。春の七草については7種類の野草・野菜が入った粥(七草粥)を「人日の節句」として江戸時代の人々の間に定着していきました。

2月 給食だより

2月4日は立春です。暦の上では春となりますが、2月は一年の中でも気温が低く、体調を崩しやすい季節です。インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症対策として、手洗い・うがいをしっかりと行い、睡眠とバランスの良い食事で元気に春を迎えましょう。



初午(はつうま)の日



2月の最初の午(うま)の日を【初午】といい、今年の初午は2月5日(日曜日)です。稲荷神社では五穀豊穡の神様がまつられており、神様を守る狐の像が置かれています。五穀豊穡以外にも、商売繁盛、家内安全、交通安全などの守護神として信仰されています。初午には食べ物に感謝して、御神酒(おみき)や赤飯、油揚げ、いなり寿司を食べる風習があります。東日本では、米俵に見立てた俵型、西日本では、キツネの耳に見立てた三角型が主流になっています。

大豆



大豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれており、栄養素が豊富な食材です。大豆製品には豆腐、油揚げ、厚揚げ、きなこ、おからなどがあり、クセがなく料理に取り入れやすいので家庭でもいろいろな料理に入れてみてはいかがでしょうか。

大豆は、植物性食品の中でもたんぱく質を多く含む食材で、【**畑の肉**】とも呼ばれています。また、大豆から作られている【**大豆肉**】は、環境に優しい代替肉としてSDGsの観点からも注目されています。

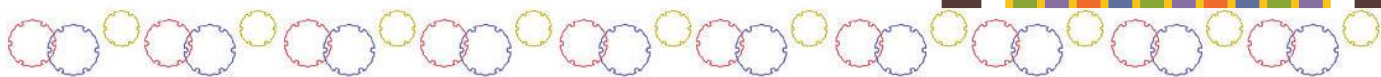
2月の給食でも大豆・大豆製品は、節分で大豆、初午で油揚げ…と、取り入れる機会も多くあります。

野菜を食べやすくするには？

- ① よくゆでてから調理する
苦みをやわらげます。
- ② 油で揚げる
うま味がアップします。
- ③ だしを効かせる
だしにはうま味がたっぷり含まれます。
- ④ うま味のある食材と組み合わせて調理する
ツナや竹輪、肉類、乾燥えびなど。
- ⑤ 塩でもみ、さっと洗ってから調理する
きゅうりなどは塩もみすると水分が抜けて食べやすくなります。
- ⑥ 醤油やごまで香ばしい香りをつける
ごま油などを使うと風味が増します。



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。
元気に進級を迎えられるように、十分な栄養・睡眠をとり、よく体を動かすよう心がけましょ
う。



ってなあに??

ひな人形と桜や桃の花、雛あられや菱餅などを飾り、ちらし寿司など豪華な具材の料理を食べ、女の子の健やかな成長を願う行事であり、桃の節句とも言われています。

ひな祭りの由来は、中国の川で身を清める習慣から伝わって来たと言われており
日本では人形で自分の体を撫でて穢れを人形へ移し、川に流すことで邪気払いをする行事として
広がりやがて人形は川に流されるものから飾るものへと変わり今の形に定着しました。
このひな人形にも厄災を身代わりになってもらう意味が込められています。

ひな祭りの想いが込められた料理



桃の節句で並べられるお祝い膳には菱餅、ハマグリのお吸い物、ひなあられ
ちらし寿司、白酒などがありそれぞれ幸せや健康などの願いが込められています。

🍱ちらし寿司🍱

海老・・・『腰が曲がるまで
長く生きられるように』
豆・・・『健康でマメに働くように』
蓮根・・・『将来を見通せるように』
卵・・・『財宝が貯まるように』
人参・・・『根を張るように』
など具材に意味が込められて
います。

🍤ハマグリのお吸い物🍤

ハマグリは対になる貝殻が
ぴったりと合うのが特徴の為
『仲の良い夫婦』を意味し
『1 人の相手と仲良く添い遂げ
られるように』と願いが込め
られています。

🍡菱餅🍡

3 色のお餅をひし形に切り
重ねた飾り餅です。
緑・・・『健康・長寿』
白・・・『清浄』
ピンク・・・『魔除け』
を意味しています。

♡雛あられ♡

4 色それぞれは四季を
表しており『一年を通し
て娘の幸せを祈る』
という意味があります。

