



給食だより



ご入園・ご進級おめでとうございます



少しずつ暖かくなり、春らしい気候となってまいりました。

新しい生活がスタートし、慣れない環境に戸惑い、疲れや体調を崩しやすくなります。

毎日、元気いっぱい健康な一日が過ごせるように、早寝・早起きの習慣をつけて、3食しっかりと食事をとりましょう！



からだが目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態のからだを目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。からだのだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化にからだは追いついていないからといわれています。旬の春野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



背中がくっつ
かないように
クッションな
どを入れても

イスの高さは
足の裏が床に
しっかりとつ
く位置に

旬のタケノコ

春になるとタケノコは暖かさとともに土から頭を出します。水煮は一年中出回りますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。煮物にしたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わいましょう。茹でたあと節の間などに白く固まっているのはチロシンというものです。体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

