



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、元気いっぱい健やか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を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

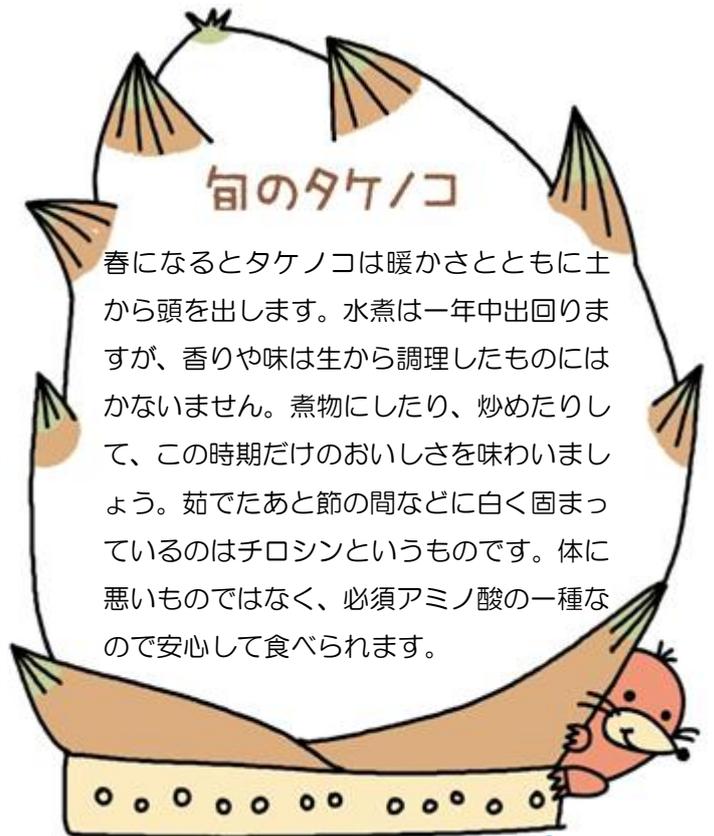


背中がくっつ
かないように
クッションな
どを入れても

イスの高さは
足の裏が床に
しっかりとつ
く位置に

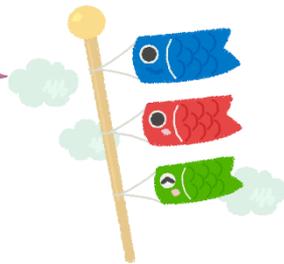
旬のタケノコ

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。



5月

給食だより



新年度が始まり、あっという間に1ヵ月が経ちました。少しずつ新しい環境にも慣れ、子どもたちの笑顔が増えてきたように感じられます。たくさんからだを動かした後は、給食をしっかりと食べて元気いっぱい過ごしましょう。

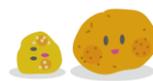
5月5日 端午の節句

5月5日の端午の節句は、男の子の健やかな成長を願う行事で、鎧（よろい）や兜（かぶと）を飾り、庭先にこいのぼりを立てて祝います。

柏餅やちまきを食べる習慣があり、柏餅は新芽が出るまで古い葉が落ちない柏の葉が「家系が絶えない」縁起物とされ、ちまきには災いを除ける意味が込められています。



新じゃがいも



新じゃがいもにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱いといった特徴がありますが、じゃがいもやさつまいもに含まれているビタミンCは、デンプンに守られているので、加熱しても減りにくいといわれています。特に皮付近に栄養が多いので皮ごと調理して食べることをお勧めします。



朝ごはんをしっかりと食べよう！



体を目覚めさせる

食事をすることで体が温まります。噛む動作は脳の血流を良くします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。



脳のエネルギー源になる

脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は、からだにあまり貯蔵できないため、食事から補う必要があります。



一日に必要な栄養素が摂りやすくなる

1日に必要な野菜の量は1~5歳のこどもで180~240gといわれています。朝食を抜くと必要量食べるのが難しくなるため、朝食は大切です。



健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる

生活リズムを整えるカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることが良い生活リズムをつくります。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。





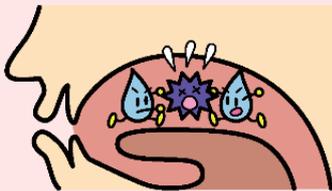
給食だより

今月は梅雨に入ります。蒸し暑い日が続いて子どもたちの食欲は衰えていませんか？晴れ間には外で体をしっかり動かし、おなかを空かせてモリモリ食べて元気な体をつくりましょう。

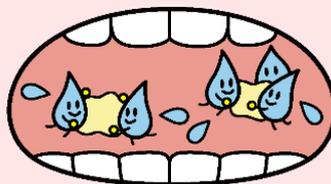
6月4日～10日は歯と口の健康週間

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。毎日の食事の時に、よくかんでおいしく食べるためには、歯や口が健康であることが大切です。しっかりかむことができる歯を保つためにも、食事の後には、ていねいにみがきましょう。また寝る前の歯みがきも大切です。

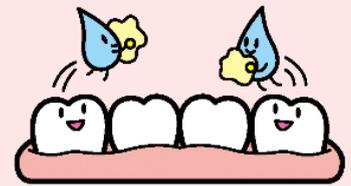
よくかむとたくさん出る だ液の効果



口の中に入った細菌の活動を抑えるはたらきがあります。



消化を助ける成分と食べ物が混ざり、消化吸収がしやすくなります。



食べかすを洗い落として、口の中をきれいに保ちます。

かまない原因？ 早食い・流し食べ



早食いをしたり、水分で流し込んだりしていませんか？こうした食べ方は、かまない食事につながるため、注意しましょう。

かみごたえのある食品を食べよう

食物繊維の多い野菜・海藻・きのこ・干した食品（野菜や果物など）をしっかり噛んで食べましょう。



手洗いで食中毒予防

こんな手の洗い方をしていませんか？

指先だけ



水でぬらすだけ

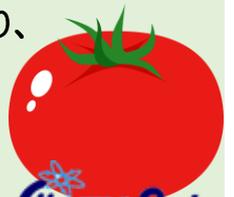


このような洗い方では、汚れがきれいに落ちません。石けんを使ってしっかりと洗いましょう。

旬の食材『トマト』

ビタミンCとリコピンが豊富で、抗酸化作用があります。これからどんどん暑くなり紫外線も強くなる季節にたくさん食べたい食材です。

リコピンは油と一緒に食べると吸収率が上がるため、サラダには油の入ったドレッシングをかけたり、炒めたりするのがおすすめです。



7月 給食だより

じめじめとした梅雨が続きますが、それももうすぐ終わり、夏本番がやってきます。この時期は急激な暑さにより体調をくずしやすくなります。また、たくさん汗をかくような日は熱中症にも注意が必要ですので、こまめに水分補給をしましょう。



「**たなばた**」または「**しちせき**」とも読み、古くから行われている日本のお祭りです。一年間の重要な節句をあらわす五節句のひとつにも数えられています。七夕にはよくそうめんが食べられますが、この風習にも意味があります。

古代中国に「7月7日に索餅(さくべい・小麦粉のお菓子のようなもの)を食べると1年間無病息災で過ごせる」という伝説があり、それが日本に伝えられ広がっていきました。やがて索餅がそうめんへと変わっていったとされています。



冷たい飲み物の とり過ぎに**注意!**

夏は冷たい飲み物をつい飲んでしまいがち。熱中症予防には大切なことですが、冷たい飲み物は胃腸の動きを悪くするのでとり過ぎには注意が必要です。

また、清涼飲料水には砂糖が多く含まれているため、とりすぎると疲労感がまし、食欲が低下することもあります。

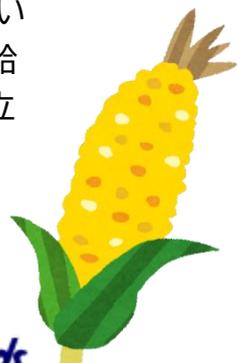
特にお子さんには適度に冷やした麦茶やほうじ茶、水分の多い果物(スイカなど)を与え、冷やし過ぎには注意しましょう。



今が旬!

とうもろこし

とうもろこしには利尿効果があり、むくみをとってくれる食材です。胃腸の働きを高める働きもありますので夏バテで食欲がないときでもエネルギー補給ができ、疲労回復に役立ちます。電子レンジでも調理でき、手軽に旬のおいしさを楽しむことができます。





給食だより



一年で一番暑い季節になりました。暑い日が続くと食欲が落ちてきます。また、屋内外の気温差で体力もうばわれ、疲れやすくなります。水分をこまめに取り、食事もしっかり取って夏バテにならないよう元気に過ごしましょう。

暑い夏に食欲をアップさせるポイント

夏は日中だけでなく夜も気温が高い影響により睡眠不足になりやすく、胃酸の分泌も低下するため食欲が落ちてきます。冷たい飲み物は、胃酸を薄めて消化が悪くなります。食欲が増すような工夫を食事の中に取り入れましょう。

① 味付けに **レモン**  や **お酢**  を使用し、酸味で食欲を増進させる

② **豚肉**  や **枝豆**  でタンパク質やビタミン類を取り、夏バテ予防

③ 夏が旬の野菜 (**トマト**  ・ **ナス**  ・ **キュウリ**  等) を取り入れる



8月の行事

お盆

お盆といえば、帰省や盆踊りや花火を楽しむことの多い夏休みのイベントですが、本来は年に1回、先祖の精霊を迎え、供養する行事です。

盆踊りは15日の夜に、ご先祖様が天国に帰る最後の夜を盛大にもてなす行事です。

ナスとキュウリで作る飾りは、ナスが精霊牛、キュウリを精霊馬といい、精霊馬は足が速く、ご先祖様が天国から早く家に戻ってくるための乗り物。一方、精霊牛は歩くのが遅いため、少しでもこの世にとどまれるように、ゆっくりと天国に戻るときの乗り物です。



旬の野菜

オクラ



オクラは切るとネバネバするのが特徴の夏が旬の野菜です。オクラは緑黄色野菜の仲間で、免疫力を高める効果や、皮膚や粘膜の健康維持、のどや肺など呼吸器系統を守る働きがあるとされています。夏の暑さで弱った体に取り入れたい野菜です。オクラは塩を付けてこすり合わせる「板すり」をしてから茹でると表面の細かい毛がなくなり、食感がなめらかになります。

9月 給食だより

9月になってもまだまだ暑い日が続きます。

気温の変化、夏の疲れなどにより体調を崩しやすい時期でもありますので、食事のバランスに注意して十分な睡眠をとるよう心がけましょう。



秋はおいしい食べ物が出回り、食べる楽しみも広がります。

秋が旬の食べ物には、夏バテで弱った体調を整えたり、冬に備えて栄養を蓄える役割があります。良質なたんぱく質を多く含む魚や大豆、身体の代謝をスムーズにするビタミン・ミネラルが豊富な野菜や果物など、秋の味覚を味わいましょう。

魚

さんま・いわし
さば など

新米

新米

秋野菜

かぼちゃ・さつまいも
さといも・なす など

果物

ぶどう・りんご・なし
かき など

大豆

大豆

お月見

お月見は、「一年でもっとも美しい月」と言われる「中秋の名月（十五夜）」の日に行われます。

これは旧暦の8月15日で、新暦では9月の中旬ごろになります。

昔から日本人にとって月は感謝と祈りの対象になっていました。

“月見だんご”や“里芋”
“ススキ”など田畑で採れた作物をお供えして秋の収穫を感謝します。

※今年は29日（金）です。



秋刀魚（サンマ）



サンマは漢字で書くと「秋刀魚」となり、文字の通り秋を代表する魚です。

サンマには、DHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）という必須脂肪酸が豊富に含まれています。DHAは、人の脳の細胞を作る大切な栄養素で、脳の働きを活発にさせ、記憶力を高めてくれます。EPAは、血液の掃除をして血液をさらさらにしてくれます。どちらも人の体では作りにくいので、魚中心の食事を心がけ積極的に摂るようにしましょう。

給食 だより

10月

柔らかな秋の日差しが降り注ぎ、少しずつ季節の変化を感じられるようになってきました。秋といえば、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋とさまざまな楽しみがありますが、美味しい食べ物が多く、食欲の秋でもあります。今回は秋の味覚についてご紹介します。

十三夜

【十三夜】は、【十五夜】からおおよそ1カ月後に巡ってきます（2023年は10月27日）。そのため、別名を「のちの名月」といいます。十五夜と同じくお団子やすずきをお供えしますが、十三夜はさらに栗や豆、れんこん、大根なども供え、秋の収穫や豊作に感謝する日本固有の風習です。そのため「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。

まだ夏の暑さが残り雨の多い十五夜と違い、晴れることが多い十三夜は、よりきれいなお月様を見ることができます。家族で月見団子や栗をいただきながら、涼しく過ごしやすい夜にお月様を眺めてみてはいかがでしょうか？



栄養素たっぷりのキノコ

秋が旬のキノコはビタミンD・ミネラル・食物繊維などを豊富に含んでおり、骨を強くしたり便通改善、塩分の排出などに役立ちます。また、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。

シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート

エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。

コリコリとした独特の歯ざわりがある。

エノキタケ⇒血圧を正常に保つはたらきや、

リラックス効果もあるギャバが豊富。



目にいい食べ物は？



10月10日は目の愛護デー。目に良いビタミンの他、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする(緑黄色野菜・レバー・バター)

ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする。(レバー・豚肉・ウナギ・麦)

ビタミンC 目の充血を防ぐ(緑黄色野菜・果物・サツマイモ)



11月 給食 だより

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かい食べ物や、冬野菜の美味しい季節です。寒い日には身体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない身体をつくり、これから迎える冬を乗り越えましょう。



11月15日

子供の成長を祝う七五三



11月15日の七五三は3歳・5歳・7歳の子供の成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことに感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴には「千年」という意味があり、千歳飴の形状と合わせて「細く長く粘り強く、元気で健やかに成長しますように」という意味も込められています。縁起の良い紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起の良い図案が描かれています。



免疫力アップに ビタミンを！

ビタミンには、体の調子を整える働きがあります。例えば、緑黄色野菜に多く含まれる「ビタミンA」は鼻や喉、胃の粘膜や皮膚の健康を維持します。ブロッコリーや果物に多く含まれる「ビタミンC」はコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化し、ウイルスに対して抵抗力を高めてくれます。また、南瓜や赤ピーマンに多く含まれる「ビタミンE」には抗酸化作用があり、皮膚の健康を保ち、免疫力のアップが期待できます。

ビタミンを積極的に取り入れて体の免疫力を高めましょう。

カリフラワー



11月頃から旬を迎えるカリフラワーは、キャベツのおよそ2倍のビタミンCを含んでいます。他にもカリウム、鉄、食物繊維が多く、むくみ・貧血・便秘対策にも効果があります。また、加熱による栄養素の損失が少ないという特徴があるため、調理をしても効率よく栄養を摂ることができます。

カリフラワーは茹でる、焼く、煮る、揚げる、蒸す等あらゆる調理方法で楽しむことができます。生はしゃきしゃき、加熱するとほくほくとした食感になる旬のカリフラワーを料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

12月給食だより

子どもたちが大好きなクリスマスの季節です。今年も残りわずかとなりました。1年の終わりは何かと慌ただしい時期ですが、適度な運動、十分な睡眠に加え栄養バランスの良い食事を心掛けて、風邪に負けない身体を目指しましょう！

Merry Christmas

世界のクリスマス料理

アメリカ合衆国



ロースターキー

アメリカでは七面鳥を丸ごと焼くのが定番料理です★グレイビーソースをかけて食べるのがおすすめです。

フランス



ブッシュ・ド・ノエル

フランスのクリスマスに代表的なケーキで、木や薪を切り倒したような見た目が特徴です。



冬至

12月22日の

冬至の日は1年で一番昼が短く夜が長い日で、柚子湯に入って体を清めるという風習があります。柚子湯には、血行を促進して体を温め風邪を予防する効果や、果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果が期待できます。柚子の香りに癒され、元気に寒い冬を乗り越えましょう🍊



年越しそばを食べるの

行事食には、家族の幸せや健康を願う意味が込められており、年越しそばもその一つです。

細く長い蕎麦のように、寿命が延びる事を祈願し、縁起を担いで食べられるようになりました。

蕎麦は健康に役立つ栄養素も豊富で、蕎麦に含まれる『ルチン』は毛細血管を強く丈夫にし、血圧を下げる働きがあります。

バランス良く野菜も入れた年越しそばを食べて良いお年をお迎えください🍜

なぜ？
なぜ？



安全・安心・健康 by Cosmofoods



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。
 年末年始のお休みは充実した時間を過ごされたことと思います。
 本年も安全でおいしい給食作りに努めてまいりますので、
 何卒よろしくお願い申し上げます。

おせち料理の由来

季節の節目を祝い節日に食べられていた「御節供」^{おせちく}が始まりとされており、最も大切とされる年の初めの節日に食べられるものを「おせち」と呼ぶようになったと言われています。



紅白かまぼこ

初日の出の形を連想させることから、縁起物とされ、赤は魔除け、白は清浄の意味が込められています。

黒豆

「まめ」は丈夫、健康という意味があり「まめに働き、まめに暮らせますように」という願いが込められています。

れんこん

穴があいていることから、先々の見通しがきくようにという意味が込められています。

数の子

数の子はニシンの子で二親をかけ、卵の数が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。

昆布巻き

「喜ぶ」の語呂合わせで、縁起物とされています。

えび

えびのように腰が曲がるまで長生きしますようにという意味が込められています。

伊達巻

形が巻物に似ていることから、知識が増えるようにという意味が込められています。



風邪を予防する栄養素

寒さが一段と厳しくなり、体調を崩しやすくなる時期となりました。しっかり栄養を摂り、風邪を予防しましょう。

- たんぱく質 ウイルスに抵抗する基礎体力をつける
- ビタミンA ウイルスの侵入を防ぐ
- ビタミンC 免疫力を高める



みかん

ビタミンCが豊富に含まれ、肌荒れや免疫力を高め、風邪の予防に効果的な食材の一つです。みかんの酸味であるクエン酸には、疲労回復効果もあります。また、捨ててしまいがちな白い筋や薄皮には食物繊維が豊富に含まれているため、なるべく除かず食べるようにしましょう。



2月 給食だより



「季節を分ける」という意味があります。

旧暦では節分は大晦日、立春は元旦でした。

これからの新しい1年に、悪いことがおきないようにと願いをこめて豆をまき、悪い鬼を追い払うために行います。

恵方巻き

関西を中心に、その年の恵方（年神様のいらっしゃる吉の方角）に向かって、無言で太巻き寿司を丸かぶりし、「新しい年が良い年でありますように」と願いながら食べるという風習があります。

巻き寿司を使うのは「福を巻き込む」からで、切らないのは「縁を切らないために」といわれています。

いわしの頭とひいらぎ

いわしを焼いた時の煙と臭いが厄をはらうといわれ、節分の日には家の入口にいわしの頭をひいらぎの枝にさしておく風習があります。

鬼の嫌がるいわしの臭いと、ひいらぎの葉のとげを痛がって、鬼が近寄らないので鬼門封じや厄除けになると昔から言い伝えられています。



大豆のパワー

大豆は、肉と同じようにタンパク質が豊富なことから“畑の肉”といわれています。

他にも、カルシウムや鉄分・ビタミンB1・ビタミンEなど現代人に不足しがちな栄養が多く含まれています。

豆腐、あげ、味噌等の大豆製品を食事に取り入れましょう。



I LOVE YOU

HAPPY VALENTINE'S DAY

チョコレートの効能

チョコレートの主原料であるカカオ豆には、健康によい成分が含まれています。さまざまな病気の元凶である活性酸素を抑える抗酸化物質の、カカオ・ポリフェノールが豊富に含まれていて、ウイルスの活性化も抑制します。

でも、食べ過ぎはよくありませんので適量を守って楽しみましょう。



給食だより

寒さも少しずつ和らぎ、春の陽気を感じられる季節となりました。
残りわずかな今年度もバランスの良い食事を取り、元気いっぱい思い出をたくさん作りましょう。



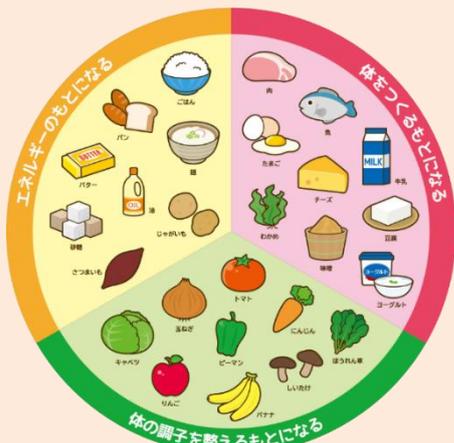
ちらしずし

3月3日のひなまつりは、女の子のすこやかな成長を祈願する節句です。ちらし寿司やはまぐりのお吸い物、甘酒、ひなあられを食べて祝います。ちらし寿司は、たくさんの具材をまぜることから“成長しても食べるものに困らないように”との願いが込められています。



三色食品群とは…

食べ物に含まれる栄養素の働きから、体をつくるもとになる「あか」、エネルギーのもとになる「き」、体の調子を整えるもとになる「みどり」の3つの色に分類したものです。この3色をまんべんなく食べることで、栄養バランスを整える目安となります。



『新たまねぎ』



温暖な地域で3~4月に出荷される早採りのたまねぎの総称です。みずみずしく肉質がやわらかく生でも美味しくいただけます。

たまねぎのにおいの成分である『硫化アリル』には、消化液の分泌を促進して食欲を増進したり、血液をサラサラにして動脈硬化を予防する働きがあります。