

給食だより



ご入園・ご進級おめでとうございます。

春かぜが吹き抜ける4月。新しいお友だちや新しい場所といった新しい環境で、期待に胸を膨らませていることと思います。給食室では、子どもたちに色々な食材を知ってもらい、毎日元気に過ごせるように、おいしい給食づくりに努めていきます。



早寝・早起き



新しい生活が始まるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。健康な体作りには生活リズムを整えることが大切です。夜は早く寝て、朝は早く起き、朝ご飯を食べてから登園しましょう。

子どもの成長に欠かせない「成長ホルモン」は眠っている間に分泌されます。特に午後10時から午前2時の時間帯にぐっすり眠っていることが大事だとされているため、午後9時前には寝る週間を身に着けましょう。



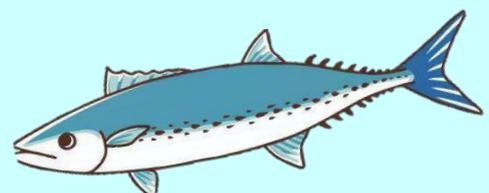
桜と三色団子

「花より団子」と言われお花見に欠かせない三色団子。食べられるようになったきっかけは、豊臣秀吉が開いた大規模なお茶会で、全国から銘菓を取り寄せ振舞ったことが発端だといわれています。

三色団子の由来は季節を表しているという説があり、ピンクが春、白が冬、緑が夏を指し、秋がないため「飽きない」と、団子屋さんの「商い」をかけた洒落のきいた言葉遊びであるともいわれています。

さわら～鯖～

さわらは漢字で書くと「魚」へんに「春」と書きます。春においしい魚です。水分が多く、身が軟らかく、塩焼きや照焼き、味噌漬けにしてもおいしく食べる事ができます。さわらは成長するにしたがって名前が変わる「出世魚」で「さごし」→「さわら」と呼び名が変わります。縁起物とされていて、おめでたい日に食べることが多い魚です。



5月給食

だより



入園、進級をして1カ月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。一方で、長いお休みがあるため少し疲れやすい時期です。体調を崩さないように食事の栄養バランスに気を付け、十分な睡眠をとり元気に過ごしましょう。



こどもの日



5月5日は「こどもの日」です。祝日法では「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」とされています。

力強く元気なこどもたちの成長を願い、こいのぼりや五月人形を飾ります。

柏の葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、柏餅は子孫繁栄を願って食べられており、主に関東地方を中心に広まっています。一方西日本では、災いを避ける目的で、甘くて白いちまきを食べる風習が根付いているようです。

グリンピース

5月にかけて出荷の最盛期を迎えるグリンピースは、疲労回復に役立つと言われるビタミン B₁ が豊富です。タンパク質、食物繊維もバランスよく含まれているため、栄養価の高い食材です。

グリンピースはさやをむくとすぐに乾いてしまうので、買う時はできればさやつきを選びましょう。鮮やかな緑色で、ふっくらとした丸みとハリがあるものを選びましょう。

感染症対策に手洗い

環境が変わると、体調を崩しやすくなります。手洗いは、ウイルスや細菌を取り除き、病気を予防するためにも大切です。正しい手洗いを身につけ、習慣にしましょう。

【正しい手の洗い方】

- ① せっけんを泡立てる
- ② 手のひら→手の甲→指の間→指先→手首の順に洗う
- ③ 水で洗い流し、きれいなタオルで拭く

おうちでも、園から帰ったときや食事前などには手を洗うように心がけてくださいね。





給食だより

紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる季節となりました。この時期は気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。こまめに水分補給をし、バランスのよい食事で体力を維持しましょう！

— よく噛んで食べよう —

むし

6月4日は虫歯予防デーです。歯は一生使わなくてはならない大切なものです。

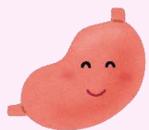
虫歯や歯の病気になると、食べものをよく噛むことができなくなり、身体に必要な栄養が取れなくなります。また、よく噛むと良いことがたくさんあります！

「ひみこのはがいで」



全力を出せる

歯をくいしばる力がつくよ



胃腸が元気に

おなかのスイッチが入るよ



ガン予防

病気になりにくい体をつくるよ



肥満予防

少しの量でもおなかがいっぱいになるよ



味覚の発達

いろいろな味を楽しめるようになるよ



言葉ハッキリ

口を上手に動かすトレーニングになるよ



むし歯予防

唾液がたくさん出て虫歯菌が弱くなるよ

脳が元気に

あたまのスイッチが入るよ



— 手洗いを徹底しよう —

気温と湿度の高いこの時期は、細菌の繁殖に適した条件が揃い、食中毒が増える季節です。食品管理に注意することはもちろん、子どもたちに下痢や腹痛、嘔吐などのつらい思いをさせないためにも、手洗いを徹底させましょう。

食中毒予防の基本は、「菌をつけない」こと。トイレの後や食事の前には、必ず石鹸で手を洗う習慣を守ることが大切です。



— 新じゃがを食べよう —

新じゃがは、冬に植えたじゃが芋を通常の収穫期である秋よりも早く収穫し、貯蔵せずに5～6月ごろにかけて出荷したものです。

一口大の小さな丸型で、皮が薄くてみずみずしいのが特徴で、皮ごと食べるのがおすすめです。

体内の余分なナトリウムを排出し、高血圧やむくみ予防に働くカリウムが豊富に含まれています。





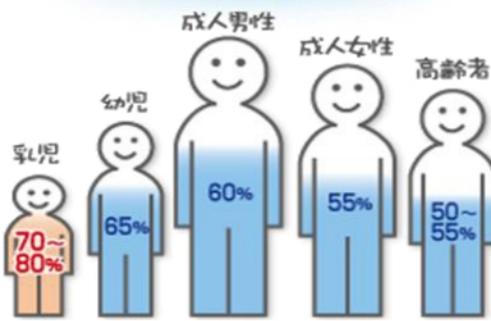
給食だより



梅雨の合間のまぶしい日差しに夏を感じるこの頃です。この時季は、急に気温が上がるので体調を崩しがちになります。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、夏を元気にすごしましょう！

上手に水分補給を！

からだの中には、
どれくらいの水分があるの？



乳幼児の体は、約70～80%が水分です。水分は常に汗や呼吸、尿などで失われていきます。体内の水分が不足すると、夏バテや便秘などの不調が現れます。暑い夏には、しっかりとお茶やお水を飲ませ、水分補給をしっかりとしましょう。

ただし、冷たいものや水分を与えすぎてしまうと、消化器の働きが悪くなり、消化不良や食欲不振、下痢などを起こしやすくなるリスクがあります。冷たいものを与える際は、一気にガブガブと飲ませるのではなく、口に含んでモグモグさせてから飲むように気を付けましょう。

7月7日～七夕～

七夕は、1年に1度に織姫と彦星が天の川を渡って出会える特別な日のことです。もともと日本の神事であった「棚機(たなばた)」と、中国から伝来した織姫と彦星の伝説「乞巧奠(きこうでん)」という行事があわさったものと言われています。

短冊に願い事を書く風習は、中国で裁縫上手な織姫にあやかり、裁縫や書道などの手習い事が上達するように祈り始めたことがきっかけだそうです。笹の葉に飾りつけるのは、笹の葉が神様の拠り所と考えられているからのようです。



夏野菜がおいしい季節になりました。キュウリやトマトやナスなど、夏野菜は鮮やかな色が特徴です。水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、からだにこもった熱を冷ましてくれる効果があります。

また、紫外線から身を守るために必要なβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素も含まれています。

8月 給食だより

8月は葉月ともいいます。蒸し暑い日が続くので、冷たいものを飲み過ぎたり、食欲が落ちて麺類だけで食事をすませるなど、体調を崩しやすい時季です。3食規則正しく、できるだけさまざまな食品を摂り、栄養のバランスを整えましょう。

夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事で夏バテ予防を行いましょう。

夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・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）



落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすく

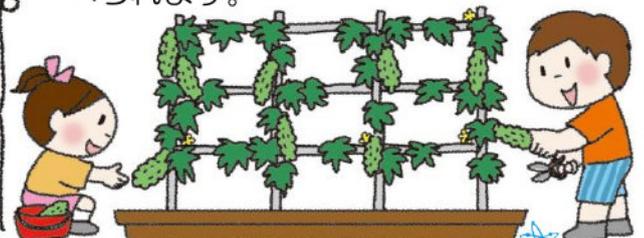
お盆の精進料理

「精進」という言葉は、身を清めて修行に励むことをいいます。精進料理は、肉や魚（動物性たんぱく質）を使わず、穀類・豆腐・野菜などの食材だけで素材の味を生かした料理をいいます。ビタミン・ミネラル・食物繊維など、ふだんは不足しがちな栄養素が多く含まれ、生活習慣病の予防にも役立ちます。お盆は、先祖の霊をまつる行事ですが、その内容は地方の風習や宗派によってさまざまです。



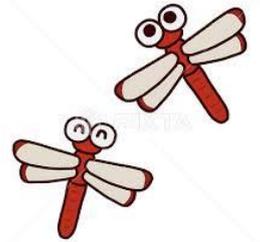
ゴーヤーで涼しくおいしく

近頃は、ゴーヤーやキュウリの苗を植えて育て、緑のカーテンとして涼を楽しむご家庭が増えているようです。緑のカーテンの合間から顔を出すゴーヤーは、イボイボとした感触に特徴があります。苦味の強い野菜ですが、薄く切り、塩もみをしてゆで、豆腐や卵と炒めてゴーヤーチャンプルーにすると、苦味が和らぎとてもおいしく食べられます。





給食だより



9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。夏バテはしていませんか？
これからの季節『食欲の秋』といわれるように、美味しい野菜、果物、魚がたくさんあります。
旬の食材は栄養たっぷり！！たくさん食べて、元気いっぱい過ごしましょう。

9/1 は防災の日

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



おすすめの備蓄食品



水

1人1日3リットルを目安に、3日以上

主食

米、もち、即席めん
パックご飯、シリアル

主菜

レトルト食品
肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

漬物、ジュース、乾物、お菓子

家族の状況に応じて用意する物

介護食品、離乳食、乳児用ミルク、アレルギー対応食品

🌕🐰🍵 十五夜 🍵🐰🌕

十五夜とは、1年でお月様が最も美しく見える日のことです。日本では、お団子やお餅、ススキ、里芋をお供えしてお月様を眺めることを「お月見」と言います。

今年の十五夜は9月17日（火）です。月をよーく見ると、うさぎが餅つきをしているように見えるかも！？

お子さんと一緒にご家庭でお供え物をして、お月様がどんな風に見えるか話してみてもいいかもしれません。



🍎🍓🍷 秋の味覚 🍷🍓🍎

秋の味覚は栄養満点で身体に嬉しいことがたくさんあります。旬の食材は価格もお手ごろなので、積極的に取り入れてみてください。

 食物繊維が豊富で便秘解消に

 貧血予防の鉄分、ビタミンB群
カルシウムが豊富

 ビタミンDはカルシウムの吸収を手助け◎





給食だより



いよいよ本格的な秋の始まりです。日中も過ごしやすく、子どもたちは活動量も増え、食欲も増し、心身ともに成長する時期でもあります。「食欲の秋」「実りの秋」「収穫の秋」を十分に満喫してほしいと思います。ご家庭でも、旬の食材や自然に目を向けて秋を楽しみましょう。



お米を食べよう！



- ◎よく噛んで食べるため頭の働きを良くし、ストレス解消や心の安定にも役立ちます。
- ◎消化吸収が緩やかで腹持ちがいいので、肥満予防になります。
- ◎和・洋・中のどんなおかずにも合います。
- ◎パンや麺に比べて、魚・肉・卵・大豆製品などの主菜や野菜などの副菜を、バランス良くとることができます。

秋は新米の季節です。

白米だけでなく、玄米を少し足して炊くと、ビタミン・ミネラルも増え栄養的にもより改善します。



実際に食べた感想と含まれる栄養素

お米の種類	食感、見た目	豊富な栄養素	吸収
玄米	噛み応えがある。水分が少なくポソポソしている。茶色。	ビタミンB1、B2、E、脂質、ミネラル、食物繊維	されにくい
胚芽米	精白米よりも少し硬い。白色に近い黄色。	ビタミンB1、B2、E、食物繊維、GABA、ミネラル	されやすい
精白米 (白米)	水分が多くモチモチしている。白色。	炭水化物	されやすい



秋の食材で骨を強くしよう

骨を強くする栄養素と言えばカルシウム。秋は、その吸収を助けるビタミンDやビタミンKを含む食材がたくさんあります。鮭や秋刀魚、椎茸にはビタミンD、チンゲン菜やブロッコリーにはビタミンKが含まれています。小魚や牛乳などのカルシウムと一緒に摂り、強い骨を作りましょう。

10月31日ハロウィン

仮装をした子供たちが街を練り歩き、「トリック・オア・トリート」(お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ!)と声をかけて、お菓子をねだる様子が名物です。日本では、家をまわる習わしは定着していませんが、家族や友達とハロウィンパーティやイベントに参加する時に、キャンディーやチョコレートなどのお菓子を用意して交換し合うのも楽しそうですね。



給食だより



秋から冬へとバトンタッチをする季節です。暦の上では立冬、今年もあっという間に冬を迎えようとしています。朝晩は肌寒いですが、子ども達は寒さを感じさせない元気な笑顔を見せてくれます。



11月24日は『和食の日』って知っていますか？

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界的に認められた和食。

11月24日は、11（いい）2（にほん）4（しょく）の語呂合わせから、『いい日本食』として、日本の伝統的な食文化の見直し、そして和食文化の継承について考える日と制定されました。

和食とは、料理のことではなく『自然を尊重する』という、日本人の心に基づいた食習慣や日本の各地域に根付いた、郷土料理や食文化全体と位置づけられています。

郷土料理は地域の特産物や気候が生かされ、昔からその地域で親しまれてきた料理であり、その地域の特徴がよく表れています。日本の和食文化について理解や意識を深める機会にしましょう。



風邪

季節の変わり目は、気温の寒暖差が大きくなることによって体温調節が難しくなり、風邪の原因となります。

早く治すカギは「免疫」です！

【免疫力アップのコツ】

◆しっかり睡眠と休養をとりましょう

免疫の働きを助けます

◆栄養を摂りましょう

免疫の働きに必要な栄養素が不足すると風邪が長引くことがあります

◆からだを温めましょう

体温を上昇させることで、免疫の働きを活性化させます

◆水分補給を忘れずに

免疫力をサポートするためにも重要です

11月のおすすすめ食材

大根（だいこん）



大根は、部位によって味が異なります。料理に合わせて使い分けてみましょう。

◆葉に近い部分・・・辛味が弱く固いので、おろしやサラダなどに。

◆中心部分・・・甘味が強いので煮物などに。

◆先端部分・・・辛味が強く繊維も多いので、汁物や漬物などに。

また、大根に多く含まれる消化酵素のアミラーゼはでんぷんの消化を促進し、胸やけや胃酸過多、胃もたれなどの改善に働きます。この消化酵素は大根を生で食べる事で働きが活発になります。



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でも病気に負けないようにしましょう。

寒さに負けない食事をしよう

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③ 果物

果物に多く含まれるビタミンCは、からだを守る免疫力を高める効果があります。

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。



年越しそば

大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは、江戸時代中期から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿を願い、新しい年も細く長く過ごしてほしいとの思いが込められています。

また、そばは切れやすいことから、その年の災いをすべて断ち切り、新年に持ち越さないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いからとも言われています。

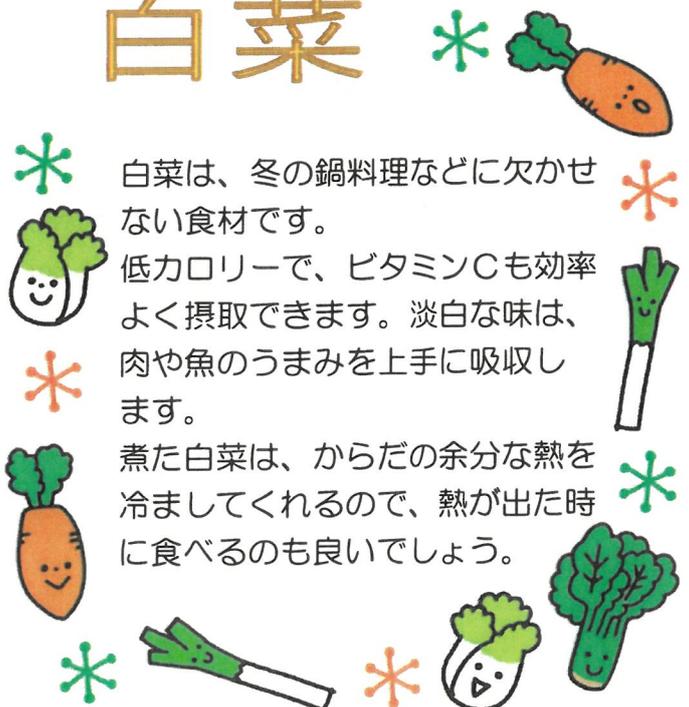


白菜

白菜は、冬の鍋料理などに欠かせない食材です。

低カロリーで、ビタミンCも効率よく摂取できます。淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。

煮た白菜は、からだの余分な熱を冷ましてくれるので、熱が出た時に食べるのも良いでしょう。





給食だより



あけまして
おめでとう
ございます



お子様の成長の一助となるよう、
本年も安全でおいしい給食作りに
努めてまいります。
何卒よろしくお願い申し上げます。

おせち料理にこめられた思い



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る



栗きんとん…金銀財宝を、

意味し金運を願ったもの



黒豆…「まめ(丈夫・健康)」に

暮らせるようにと願ったもの



紅白かまぼこ…形が初日の出に似ている縁起物

赤は魔除け、白は清浄の意味が込められている



伊達巻…巻物に似た形から、

文化・学問・教養をもつことを願ったもの



春の七草



1月7日に食べる“七草”は、今年1年の
無病息災を祈るほかに、正月のごちそうで
つかれた胃を休ませる効果があります。

みかん



冬に旬を迎えるみかん。
ビタミンCがとれて、
免疫機能を高め、
風邪予防につながります。
疲労回復のクエン酸も
含まれています。



給食だより



2月は旧暦では1年の始まりとされています。そのため、お清めの意味を持つ「豆まき」という風習が生まれました。

豆まきは、季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立て、それを追い払う儀式で、新年の幸せを願う行事が現在も日本各地で大切にされています。



三寒四温



「三寒四温」とは、冬の時期に寒い日が3日くらい続くと、そのあとに暖かい日が4日続くという意味で、寒暖の周期を表しています。もともと中国で、冬の気候を表す言葉として用いられていました。日本では、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってきて、周期的な気温の変化を繰り返すことが多くなります。

このような季節の変わり目は、温度差に対応しきれず自律神経が乱れ、免疫力が低下して体調不良を起こしやすくなります。

予防のポイント

- ◆体を温める食事をとりましょう：ねぎ、たまねぎ、かぶ、かぼちゃ、にんじんなど
- ◆βカロテンで鼻やのどの粘膜強化：小松菜、ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど
- ◆腸内環境を整えて免疫力アップ：納豆やヨーグルトなどの発酵食品など

事八日(ことようか)

12月8日と2月8日は事八日といい、「催事や農事を始めたりする節目の日」とされています。地域によっては、無病息災を願い、芋・大根・小豆・にんじん・こんにゃく・ごぼうなどの野菜がたっぷり入ったみそ汁「お事汁」をいただきます。

菜の花

春に花が咲く菜の花は、花が咲く前のつぼみや若葉を食べます。鮮やかな緑色が特徴で、特有のほろ苦さがあります。

- 菜の花の栄養価：カロテン、ビタミンC、カルシウムなど
- おすすめの料理：ごまマヨ和え、卵とし炒め、煮浸しなど

旬

3月 給食 だよ

日差しが少しずつ暖かく感じられる季節になってきました。
季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。バランスの良い食事を心がけ、からだをたくさん動かして元気に過ごしましょう。

食事で出来る花粉症対策

この時期は、花粉症の発症が最も多いと言われています。
毎日の食事に免疫機能を整える食材や、症状を緩和してくれる食材を取り入れ、花粉症対策を心がけましょう。

免疫機能を整える食材

- ・発酵食品
(納豆・ヨーグルト・チーズ・味噌など)



- ・食物繊維
(きのこ・海藻・野菜など)



アレルギー症状を緩和させる食材

- ・n-3系脂肪酸
(青魚・えごま油・亜麻仁油など)



- ・抗酸化作用の強い食品
(人参・ほうれん草・かぼちゃなど)



ひなまつり

ひなまつりは『桃の節句』とも呼ばれ、ひな人形を飾り、ちらし寿司やひなあられを食べ、女の子の健やかな成長や幸せを願う行事です。

ひなあられは、桃・緑・黄・白の4色で「四季」を表し、一年を通して健康でいられますようにという願いが込められています。



春キャベツ

春キャベツには、ビタミンCが冬キャベツの1.3倍多く含まれています。また、甘くてみずみずしいのが特徴なので、生のままサラダなどに使うのに向いています。キャベツに含まれるビタミン類は水溶性で水に溶けやすいため、加熱する場合はスープなどに入れて食べるのがおすすめです。