きゅうしょくだより 5月号

入園・進級して1ヶ月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた様子の子どもたち。給食を通して、食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心にもおいしいものである、と子どもたちなりに感じてほしいと思っています。

環境が変わり、生活のリズムが乱れると体調も崩しがちです。規則正しい生活を身につけていくためにも「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛けましょう！！

★たけのこ食育体験★

以上児クラスで、筍の皮むき体験を行いました。皮付きの筍を手にとると、「ふわふわしてる！！」と気持ちよさそうに触っていました。「どこから剥く？」、「どこまで剥くのかな？」、「何枚あるかな？」、「筍の匂いだ！」とお友達と相談したり、お話ししながら真剣に取り組んでいました。皮を剥いた筍は給食室であく抜きを行い、翌日の給食で「筍ご飯」として皆で美味しくいただきました♥

見て、触って、匂って、食べる。たくさんの体験が詰まった食育体験となりました。

★3月の残食★

（1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量）

子ども茶碗1杯 100gです。

・うさぎ組　7414g/370g　・くま組　5813g/290g　・らいおん組　2058g/102g

・りす組　11236g/561g　・きりん組　850g/42g

★朝ごはんで体内時計を整えよう★

「体内時計」は、朝の起床後に浴びる太陽の光の刺激と朝ごはんで、毎日リセットされています。朝ごはんは、子どもにとって必要な栄養を補給するだけでなく、眠りから活動に向かうリズムを整える重要な役割を果たしていると考えられています。

・朝ごはんで栄養補給

子どもは体が小さく、成長のためにたくさんのエネルギーと栄養素（量）を必要としています。なんとその量は、大人に比べて2～3倍。子どもにとっては、1回の食事からの栄養補給がとても重要です。朝ごはんを食べる習慣がないと、慢性的に栄養が不足する状態が続いてしまいます。

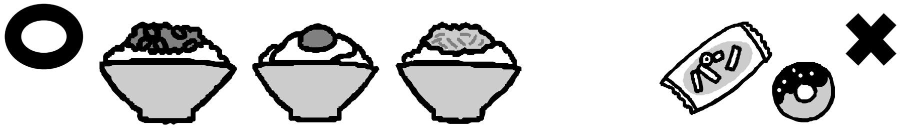
＜朝ごはんで食べたいもの＞

・米・野菜や果物
・肉・魚・卵・大豆製品

パンや菓子パンよりも、
おにぎり1個を摂取する
よ心掛けましょう。

＜朝ごはんをつくるコツ＞

似たようなメニューでもOK！健康な朝ごはんをめざしましょう。



納豆御飯　卵御飯　しらす御飯　菓子パン

★給食委員会★

・給食も始まり喜んで食べる姿が見られる。（ひよこ組）
・みんなで食べる事が好きで、新入園児さんも椅子人座って食べる事が出来ている。（うさぎ組）
・徐々に完食する日が増えてきている。（りす組）
・絵本等を使って少しずつ変色が少なくなるように指定いきたい。（くま組）
・自分で完食しようとする姿が見られてきている。（きりん組）
・収穫した金柑を甘露煮にして提供してもらい喜んでいた。（らいおん組）