

4月のきょうしよくだより

.. 入園ご進級おめでとうございます ..

新年度がスタートしました。

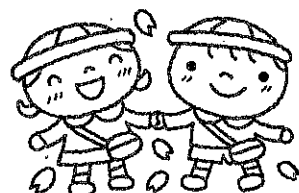
新しいクラス、新しい友達、新しい事ばかりです。

毎日元気に遊んでほしいと思います。

その第一歩は朝ごはん。朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートさせましょう。

給食室では、子どもたちの健やかな成長を支える事ができるように、安心安全で栄養バランスのとれたメニューを提供していきたいと思っています。

どうぞよろしくお願いいたします。



ピカタ

下味を付けた肉や魚に小麦粉をまぶし、溶き卵をからめて焼いた料理。発祥のイタリアでは、子羊の薄切り肉に小麦粉をまぶし、バターで焼いたものを「ピッカータ」と呼んでいました。

食育クイズ

春に収穫されるじゃがいもを何と呼ぶでしょう？

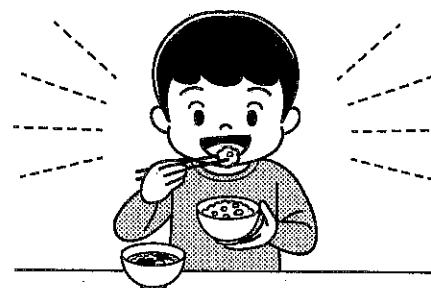
- ① 春じゃが ② 新じゃが ③ 桜じゃが

A ② 新じゃが

みずみずしく皮が薄い新じゃが。皮ごと食べられるので、食物繊維やビタミンCなど、栄養がしっかりとれます。

朝食習慣を身につけるために

朝食の役割



朝食は、1日をスタートさせるための大切なエネルギー源であり、決まった時間にとることで、生活リズムをととのえる役割があります。また、寝ている間に下がった体温を上げて、脳や体にエネルギーを補給し、日中元気に活動ができる状態にする働きがあります。そして、食べ物をよくかんで、胃腸が刺激され、排便もスムーズになります。

一緒に食べる



朝は、保護者も食事や登園などの準備で慌ただしく、子どもが一人で朝食をとる場合も見られます。孤食は食事の量や質、栄養の偏りだけではなく、食欲の減退などの影響を及ぼすことがあるといわれています。保護者も朝食と一緒に食べることで、子どもとコミュニケーションもとれ、食事を楽しむことにもつながります。

幼児期は、食生活の基本を築く時期ですので、共食を心がけるようにしましょう。

知って得する 食の知恵袋

食事と語りかけ

食事中の語りかけでは、「甘くておいしいね」「冷たくてさっぱりしているね」など、五感（視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚）でとらえた食べ物の状態を言葉にしたり、擬音語や擬態語（モチモチ、シャキシャキ、ホカホカ、など）で表現したりすると、子どもたちの語彙は増え、食べ物への認識が深まります。

また、「お米やパンは、走るためのエネルギーに変身するよ」「魚や肉、卵は、筋肉や髪の毛に変身するよ」など、食べ物が体の中でどのように変化していくのかをイメージできるように伝えることも大切です。

食事中の会話は、食の知識や体験とともに子どもの記憶に残っていくので、言葉を選び、豊かな心と体を育てていきましょう。

