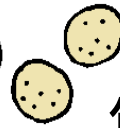




きゅう しょく 給食だより 4 月号

令和6年4月1日
エレナ保育園

朝ごはんを食べるとエネルギーになるのはもちろんですが、起きて食べるという毎日を過ごすことで生活のリズムを整えることにつながり、また排便を促す効果もあります。ぜひ朝食をとる習慣を身につけましょう。



食育の日

旬の食材



4月19日は「食育の日」
語呂合わせから始まったようですが、改めて食と健康について考えるきっかけになります。



野菜・くだもの
グリーンアスパラガス、新ジャガイモ、タラノメ、フキ、サヤエンドウ、アマナツ、グレープフルーツなど

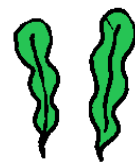
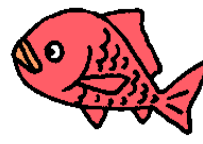


食育とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識やバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。



魚介

シラス、タイ、アサリ、コウイカ、初ガツオ、桜エビなど



子どもに必要な栄養素

タンパク質

肉や魚、卵や大豆などに多く含まれるタンパク質は、血液や筋肉など体の主要な部分を作る栄養素です。生命を維持し、エネルギー源にもなりますので、なるべく食事にとり入れましょう。例えば、卵、ツナ缶、シラス、納豆などが用意しやすいですね。



赤・黄・緑の栄養をバランスよくとろう

いただきます



栄養のあるお弁当を作るには、3つの食品群「赤・黄・緑」を意識するとよいといわれています。赤は血や肉を作る食品群で肉類、魚類、乳製品など。黄色はエネルギー源になる主食で穀物類、イモ類、糖や油など。緑は野菜やくだもので体の調子を整えます。



なんとなく食べ始めて、なんとなく食べ終わっている、そんな食事になっていませんか？「いただきます」から始めて「ごちそうさま」で終わるとけじめがついて、遊び食べの防止に効果があるかもしれません。

何より感謝の気持ちを大事にしてほしいですね。

