



給食だより

令和5年4月号
双葉保育園

毎月19日は食育の日です。「日本の郷土料理」, 「世界の料理」, 「絵本給食」の3つのテーマを掛け合わせて毎月19日に食育給食を提供します。

たけのこは、竹の地下茎の節から出る若芽のことで、ヘルシーで栄養がたっぷりの食べ物です。主な栄養成分は、たんぱく質、食物繊維、カリウムが挙げられます。豊富な食物繊維は、便秘の予防・改善、大腸がんの予防やコレステロールの吸収を抑え、体外に排出してくれるという効果があります。

またカリウムは、体内の余計なナトリウムを排出し、血圧を下げる働きがあります。

給食では、たけのこごはんにして提供します。



絵本食育 4月19日(水) 絵本: 題「にくのくに」

この絵本の主役は「肉」です。

ページいっぱい「お肉料理」だけで、添えられている言葉は、ほぼ見た目と味の描写だけです。

それなのにストーリーが見えてくるのは・・・「肉」が立派に主役を務めているからなのでしょう。

ローストビーフにから揚げに、ハンバーグにローストチキン。

えびりんぼの王さま「ローストビーフ王」が最初に登場したかと思えば、どっしり強そうな「ハンバーグ王」、あまったれの王さま「テリヤキチキン王」, 「カラアゲ王」に「ハム王, ソーセージ王」, そして頑固な「トンカツ王」。「うまい, うまい! ひとくちだってやるものか」それぞれが自信をもって叫びます。なぜなら・・・今日が、肉の国1番の王さまを決める, 大事な日だからです。

どれも美味しそうで、1番を決めかねている頃、最後に登場するのは・・・日本が誇るあの王さま!?

○お昼の給食

・ごはん・鶏肉の唐揚げ(レモン付き)・キャベツとのりのサラダ・けんちん汁

○午後のおやつ

・塩昆布とかつお節のおにぎり・ウインナー(付け合わせ)



食事で花粉症の症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない

楽しくておいしい給食に

子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- ①旬の食材を使う
- ②添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③だしから、すべて手作りする
- ④硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする