



美山保育園 2024年4月号

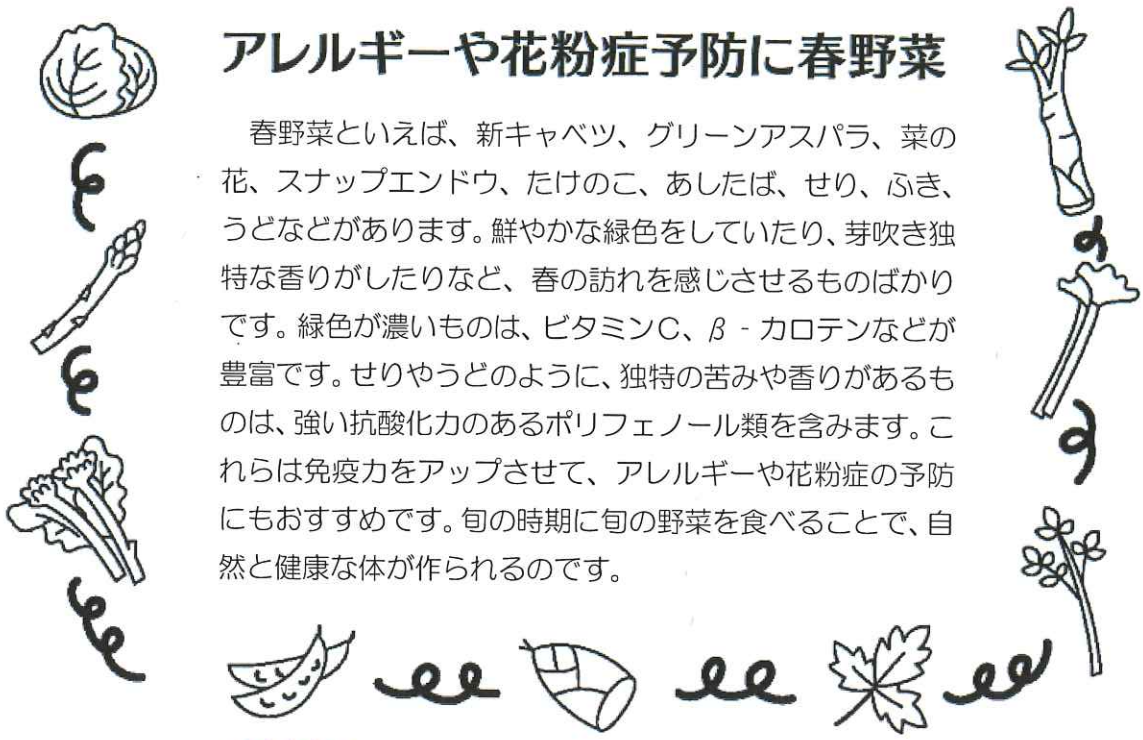


ご入園、ご進級おめでとうございます。いよいよ新年度がスタートしました。新しい環境での生活が始まり、慣れないことも多いと思いますが、給食の時間やおやつ時間が毎日楽しい時間になるように色々工夫しながら給食作りや食育を行っていきたいと思います。また安心・安全な給食を毎日届けられるように努めてまいります。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



子どもの食生活リズムの基礎を作る重要な時期！

幼児期は食事のリズムを作る大事な時期です。新年度がスタートしましたが食事のリズムは乱れていませんか？規則正しい食事のリズムを作るためには「おなかがすいた」という感覚を持つことが重要です。朝の光を浴びて体内時計を正しく整え、昼間にたくさん体を動かすことで、空腹を感じ、食欲をわかせることがポイントです。朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しが食生活リズムを助け、活動にメリハリを与えてくれます。まずは生活リズムを規則正しく整えてみましょう。



アレルギーや花粉症予防に春野菜

春野菜といえば、新キャベツ、グリーンアスパラ、菜の花、スナップエンドウ、たけのこ、あしたば、せり、ふき、うどなどがあります。鮮やかな緑色をしていたり、芽吹き独特な香りがしたりなど、春の訪れを感じさせるものばかりです。緑色が濃いものは、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富です。せりやうどのように、独特の苦みや香りがあるものは、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含みます。これらは免疫力をアップさせて、アレルギーや花粉症の予防にもおすすめです。旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られるのです。

旬の食材

新玉ねぎ

3月から4月頃に出荷される早取りの玉ねぎで、干さずに出荷されるため表面の皮が薄いのが特徴です。普通の玉ねぎより水分が多く辛みが少ないので、サラダなど生で食べるのに適しています。傷みやすいので、冷蔵庫に入れて保存しましょう。

たけのこ

竹の若い芽で、土から出るとあっという間に生長してしまうため、早めの収穫が必要です。出始めの時期は香りが強く、だんだんと甘みが増してきます。収穫から時間が経つとアクが強くなるので調理の前にアク抜きをします。炊き込みごはんや煮物などで食感や香りを楽しみましょう。



美山保育園のホームページで毎月レシピを紹介しています！今月のメニューは、
・春野菜の豚汁 ・豚肉と野菜のプルコギ
・桜のカップケーキ ・さつまいもキャラメル
です！是非チェックしてみてください♪