

給食だより

平成29年5月配布

新年度が始まり、一ヶ月が経ちました。子どもたちも少しずつ新しい環境になれてきた頃と思います。5月は気候もよく過ごしやすい時期ではありますが、新学期の緊張もとけ、疲れが出やすくなる季節でもあります。ゴールデンウィークのお休みもあり、ついつい夜更かしなどしてしまいがちですが、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

＊早寝・早起き・朝ごはん！の生活リズム＊



朝食は、一日のスタートです。朝ごはんを食べると、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。また、朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。

その朝食を、しっかりと食べるためには、早寝・早起きの生活リズムがとても大切です。毎日3食決まった時間に食事をとることで、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。保育園のお友達とたくさん活動できるよう、家族の皆さんも一緒に規則正しい生活を送って、子どもたちにも自然に早寝早起きの生活リズムが身につくようにしましょう！



かんたん！朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですね。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いものが少なくて済みます。



今が旬！のお野菜



新じゃが

5月から6月の初夏に出回る新じゃがは、みずみずしく柔らかいのが特徴です。塩茹でや煮物など、丸ごと食べるのがオススメです。玉島保育園の菜園で育てているじゃが芋も、もうすぐ収穫の時期を迎えますが、子供たちと一緒に、毎日わくわくしながら見守り、給食で食べられる日を楽しみにしています。



新玉ねぎ

春先に出回る、やや大きくて皮が黄色っぽい新玉ねぎ。肉厚でやわらかく甘みがあり、みずみずしいのが特徴です。辛味が少ないため、サラダや和え物などにして、生のまま食べるのがオススメです。ビタミンB1の吸収を助けてくれる成分が豊富に含まれるので、豚肉などと合わせることで疲労回復にも効果があります。また、新玉ねぎは風味が薄れやすく、水分も多くていたみやすいので、購入後は早めに食べるようにしましょう。