



給食だより



4
月

ご入園・ご進級おめでとうございます

これから1年、心と体の成長を食育でサポートできたらと思っています。

きふねキッチンでは、旬の食材を使った安全でおいしい給食を提供してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



保育所給食では、1か月で2週間の献立を繰り返します。

月2回同じメニューが出てくることで、食材や味に慣れ、食べられなかった献立が食べられるようになってきます。

きっぷノートに本日の給食を掲載しておりますのでぜひご覧ください。

生活リズムを整えよう！

早寝の役割

0～2歳児は14時間～16時間、3～5歳児は11～13時間の睡眠が必要と言われています。この間子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割も。同じ睡眠時間でも、早寝の方が質がよいと言われています。

早起きの役割

早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。

朝ごはんの役割

朝ごはんをとると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも充たされるので、子どもは日中、満足するまであそびに没頭できるでしょう。そして、目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質のいい眠りにつながります。

食べる時間を決めて
「生活リズム」
を整えよう

「早寝・早起き」と言われても、すぐに改善するのは難しいもの。そこで、まずは食事の時間を一定にしてみましょう。毎日、食事の時間を一定にすると、自然に就寝時間も一定になっていきます。生涯にわたる、子どもの健やかな成長を支える「生活リズム」。焦らず整えていきましょう。



今月の旬の野菜

アスパラガス

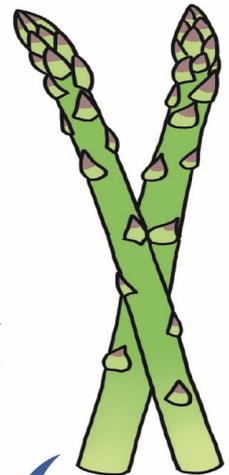
さわやかな緑色と柔らかな穂先が、春らしいアスパラガス。太くまっすぐで、緑が鮮やか、穂先が開いていないものを選びましょう。切り口がみずみずしく、固くなっていないものが新鮮です。根元近くが固く感じられるときは、皮をむいておくと口当たりがよくなりますよ。

保存のポイント

鮮度が落ちやすいので、すぐ調理するようにしましょう。保存するときは、湿らせたペーパーで包み、立てて野菜室で冷蔵します。紙パックやコップを使うと立てやすいです。

うれしい栄養

- ★アスパラギン酸
…疲労回復やスタミナ増強に
- ★カロテン
…体内でビタミンAになる



日光を当てずに育てると、ホワイトアスパラガスになります