



5月 給食だよ

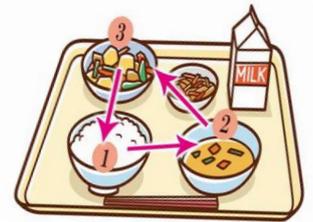
令和3年4月30日
うずも保育園

外遊びの楽しい季節になりました。これからの季節は、色鮮やかな美味しい旬の野菜がたくさん出回ります。給食にもどんどん取り入れて食材本来の味を楽しみたいと思います。



おかず、ごはん、汁物と順番に交互に食べましょう

ひとつのお皿のおかずを食べ終わってから次のお皿のおかずを食べる「ばっかり食べ」は栄養の偏りにつながってしまいます。苦手なおかずを手をつけずに残したり、好きなおかずだけでお腹がいっぱいになってしまうなどバランスよく食事を摂ることができません。食事は順番に食べる「三角食べ」をしましょう。



(ごはん→おかず→汁物→ごはん)



食事の前後には手洗いの習慣を身につけましょう



食事の前に手を洗い清潔にすることはとても大切ですが、「これからごはんだよ」の合図にもなり、自然に食卓につくことができます。また食べ終わると手と口をきれいにして「ごちそうさま」のご挨拶をすることで、自然に食事の時間を身につけることができます。



美味しい旬の食材

旬という言葉をよく耳にします。「旬」とはその食べ物がいちばん多く収穫される時期であり、また、いちばん美味しい時期でもあります。栄養価が高いうえに店頭がたくさん出回るなので比較的安く購入することができます。

保育園ではたまねぎやじゃが芋は子ども達の好きな煮物や汁物などに調理したいと思います。また、キャベツやレタスなどは、サラダや和え物などさっぱりとしたメニューにして美味しく食べたいと思います。どのクラスも和え物、中華サラダなどは大好きで、配膳の時には、「たくさん食べる！」との声が聞こえてきます。



早起きしてしっかり朝ごはんを食べるために、朝カーテンを開けて陽の光を浴びましょう。生体リズムがリセットされて、寝つきがよくなったり、朝もスッキリ起きることができますよ。

