

ぱくぱく だより

2023年
4月号



ご入園、ご進級おめでとうございます。

暖かな春の陽気と共に、新年度がスタートしました。

新しいクラスや新しいお友達との出会いなど、子どもたちは期待でワクワクとした表情を見せてくれます。一方、環境の変化による緊張や不安で疲れも溜まりやすくなるのもこの頃です。早寝早起きを心がけ、朝食をしっかり食べて、生活リズムを整えていきましょう。給食では、少しでも緊張を和らげ、お友達との楽しい時間になるように食べやすいメニューを多く取り入れました。子どもたちにとって、給食がホッと落ち着く時間になるよう、スタッフ一同精一杯サポートいたします。

今年度も旬の食材をたくさん取り入れ、健やかな心と身体を育む、安心・安全な給食づくりに努めてまいります。1年間どうぞよろしくお願ひいたします。

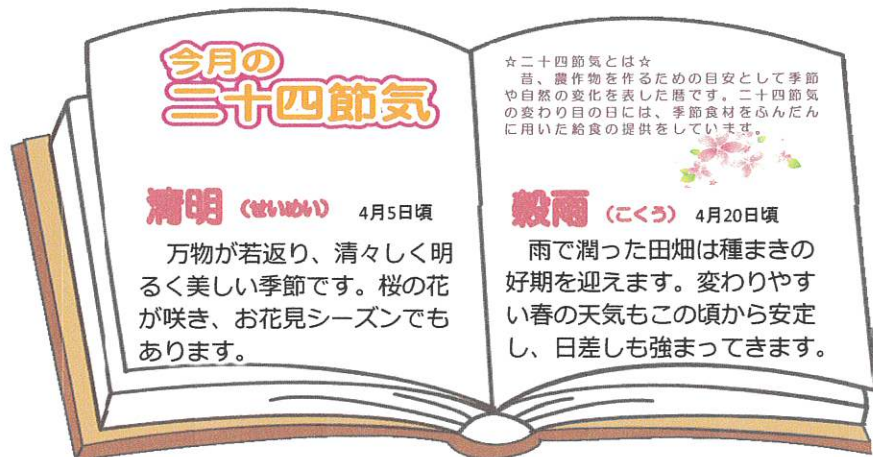
《給食室より》

改めまして 株式会社ミールケア と申します。

お子様達からはミールさんと呼んでもらっております♪

食を通じてお子様達が健康で豊かな食習慣を身につけられるようお手伝いをいたします。「この給食は子供がよく食べるそうなので作り方を知りたい」「食育で作ったものを知りたい」等ございましたら、ぜひお声掛け下さい。

それでは、1年間どうぞよろしくお願ひいたします。



今月の
二十四節気

清明 (せいめい) 4月5日頃

万物が若返り、清々しく明るく美しい季節です。桜の花が咲き、お花見シーズンでもあります。

☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

穀雨 (こくう) 4月20日頃

雨で潤った田畑は種まきの好期を迎えます。変わりやすい春の天気もこの頃から安定し、日差しも強まってきます。



《毎月19日は食育の日です》

春バテを予防しよう



春は暖かく心地良いイメージですが、1年の中でも寒暖差が大きい時期です。環境の変化も大きく、自律神経が乱れ、体調を崩す人が多いといわれています。これを「春バテ」といいます。子どもたちの様子で「朝すっきり起きられない」「イライラ、ぐずぐずが増えた」などということはないでしょうか。朝日を浴びたり、生活時間を規則正しくするだけでなく、食事からも必要な栄養をとりましょう。

【春バテ予防におすすめの栄養素！】

ビタミンB1 → 情緒を安定させる効果があります。：豚肉、かつお、卵、玄米、にんにくなど

☆おすすめメニュー☆

水に溶けやすい栄養素なので、汁ごと食べるポークカレー、卵スープなどがおすすめです。

カルシウム → イライラや不安を抑える働きがあります。：大豆製品、乳製品、小魚、小松菜など

☆おすすめメニュー☆

野菜たっぷりのクリームシチューや、粉末状の煮干しを味噌汁に入れるだけでも手軽に補給できます。

また、ねぎやにらなどのユリ科ネギ属の野菜は疲労回復効果があり、春が旬の食材です。セロリなど香りが強い食材も春バテには有効です。この時期に積極的に取り入れてみましょう。

さわらの味噌照り焼き



《約4人分》

・さわら	4切れ	・砂糖	小さじ2
・料理酒	小さじ2	・味噌	大さじ2
・みりん	大さじ2		

《作り方》

- ①料理酒、みりん、砂糖、味噌を合わせて漬けだれを作ります。
- ②さわらに料理酒（分量外）をふり10分おきます。
- ③②の余分な水分を取り、①と一緒に30分程漬けておきます。
- ④天板に③を並べ、180℃のオーブンで15分焼きます。
- ⑤みりん（分量外）を塗ってさらに5分焼いて完成です。

☆さわらの豆知識☆

さわらはカルシウムの吸収を促進してくれるビタミンDを豊富に含んでいます。春のさわらは脂が抜け、さっぱりとした味わいが魅力です。

◎二次元コードを読み取ると
参考動画を見ることができます。



食育と給食道で1442/へ発信
ミールケア