



給食だより



ご入園・ご進級おめでとうございます

新生活が始まる4月、元気いっぱいにご過ごしたいですね。食育ひろばでは、毎月、子どもたちの食と、それにつながる私たち大人の食についてテーマを変えてお届けしていきます。新年度の緊張から体調をくずさないよう、ご飯をしっかり食べ、楽しく健康に過ごすために、まずは食環境を見直してみましょう。

○ 食環境を整えて よく食べるこどもに ○

【 食事とおやつは決めた時間で 】

食事やおやつの時間を決め、日中しっかりとからだを動かすことで、空腹を感じ、食欲がわくというリズムを作りましょう。不規則な食事や、だらだら食べることは肥満や虫歯の原因になります。



【 手を洗う習慣を 】

食前の手洗いが習慣化されると流水の刺激で、からだが「今から食事だ！」と感じるようになり、衛生面だけでなく消化吸収の準備にもなります。



手の平・手の甲・
指の間・指先・親指・
手首を ゴシゴシ

【 遊び食べに気をつけよう 】

「遊び食べ」は、食事の途中で遊びが入り、食事が進まない状態をいいます。「おいしい」と感じる情報は85%が視覚から得られるともいわれています。テレビを消し、食卓やその周りは片づけて食事に集中できるようにしましょう。



? 【 食事と姿勢クイズ 】

いすに座って食事するときに気をつけたい部分です。下記の(①②③)に入る言葉は、何でしょう？



テーブルは、うでを置いて、ひじが(①)になる高さにする

テーブルと(②)の間はこぶし1つ分あける

(③)にならないように背筋をピンと伸ばす

いすは、足の裏が床にしっかりつく高さにする

【答え】

①直角(90°)

②おなか ③猫背

食事はこどものからだを育てるだけでなく、こころや情緒、食べる力を育てる場でもあります。家族でいろいろなことを話しながら、楽しい食事を心がけましょう。

桜鯛とは

春の風物詩のひとつである桜鯛は、3月～6月頃に水揚げされた真鯛のことです。夏に産卵期を迎える真鯛はこの時期になると体の色が赤色からピンク色に変わります。そのピンク色が春の桜の開花をイメージさせることから、3月～5月の最も旬の時期限定で真鯛の雌を『桜鯛』と呼ぶようになったと言われています。それ以外の時期は通常どおり真鯛と呼ばれたり、産地ごとに別名がたくさん付けられています。



主な栄養素

[DHA・EPA]

- ・動脈硬化を予防する
- ・記憶力を向上させる
- ・血流改善効果がある



春の魚をご紹介します!!

さくら だい 桜鯛

おすすめの食べ方

「鯛めし」

ふっくら炊きあがった鯛めしは、身がふわっとしてご飯にほんのりと鯛の風味が感じられて最高の一品です。鯛茶漬けにし、味に変化を加えてもおいしいです。



「桜鯛の照り焼き」

酒と塩で下味をつけるのが締まりのある味にするコツです。お刺身でも食べられる鯛なので、サッと焼いて仕上げます。



【たんぱく質】

- ・筋肉や血管、肌や髪の毛などを構成する
- ・ホルモンや免疫物質をつくる

【ビタミンB群】

特にビタミンB12に注目!

- ・集中力や記憶力を向上させる
- ・貧血予防
- ・神経機能を正常に保つ
- ・目の疲労軽減効果がある



インゲンの胡麻和え

4月3日は インゲン豆の日

古代からインゲンマメは、南北アメリカ大陸での主要作物となっており、日本（長崎）へは1654年に中国の明（みん）からの帰化僧、隠元禅師（いんげんぜんじ）が持ち込んだとされることから、この名がつけました。1673年5月19日（延宝元年4月3日）に亡くなり、それにちなみ **4月3日** をインゲン豆の日としました。

《材料》2人分

- ❁ さやインゲン・・・150g
- ❁ 白炒りごま・・・大さじ2
- ❁ 塩・・・小さじ1
- ❁ 砂糖・・・小さじ1
- ❁ 醤油・・・小さじ2



※写真はイメージです。

《作り方》

- ① さやインゲンのヘタと筋を取り除き、2～3等分の食べやすい長さにカットする
- ② ①を熱湯で2分程、塩茹でする
- ③ 程よい食感であれば火を止め、②をざる上げる
- ④ ③を氷水に取って冷まし、キッチンペーパーなどでしっかりと水気を切る
- ⑤ ④を白炒りごま・砂糖・醤油で和える

器に盛り付けたら完成!

