

# 給食だより

2022年 春号  
ひまわりのお家  
笠原ひまわり保育園  
作成者

初めての集団生活や進級で、緊張と不安がいっぱいという子もありますが、今年度も旬を感じさせる給食の提供と、食に興味がわくような年齢にあった楽しいクッキング保育の企画をしていきたいと思いをします。

「食育」を、家庭と園を結ぶ「育ち」の懸け橋として、協力しながら共に進めていきましょう。どうぞよろしくお願い致します。



## 朝食と生活リズムの関係



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。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



いただきます

ごちそうさま



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



## 春が旬の食材

新きゃべつ・新玉ねぎ・たけのこ・新ごぼう  
アスパラガス・なばな・タラの芽・うど  
いちご・メロン・はっさく  
真鯛・太刀魚・にしん・わかめ 等

## 忙しい朝に簡単レシピ

溶かしたコーンスープに入れて混ぜるだけ！

★オートミール入りコーンスープ  
(オートミール 大さじ2 + コーンスープ粉末 1袋)

一口大にカットした果物を入れるだけ！

★フルーツヨーグルト  
(ヨーグルト 80g + お子さんの好きな果物 20~30g)  
夏場は冷凍した果物を入れるとフローズンヨーグルトみたいに♡

前日を作って、朝温めるだけ！(ラップに包んで冷蔵庫保管)

★しらすふりかけおにぎり  
(ご飯 70g + しらす干し お好み量 + ふりかけ お好み量)

## 三角食べるのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次の皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手なものには手をつけずに残したり、好きなおかずだけでお腹いっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯→汁物→おかず→ご飯…)ができるように、ご家庭でもお子さんへの声掛けをお願いします。

