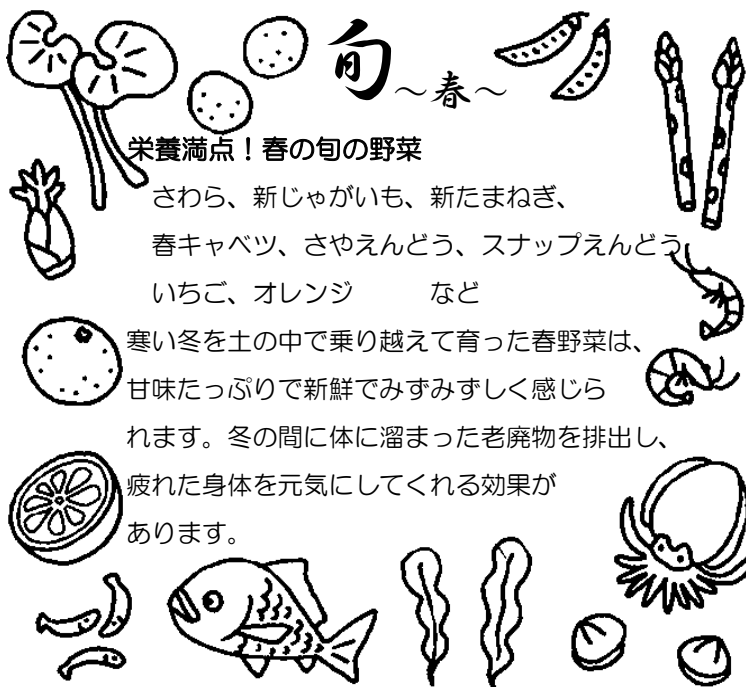




新緑の5月。こいのぼりが風になびき青空を泳ぐように、子どもたちも元気に走り回っています。色が鮮やかなグリーンピースやそら豆、春野菜の美味しい季節です。給食でもたくさん提供します。

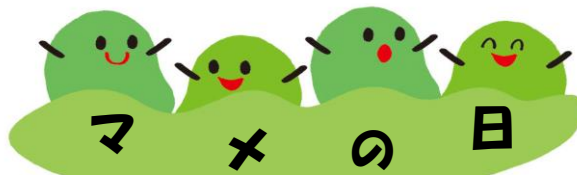


旬～春～

栄養満点！春の旬の野菜

さわら、新じゃがいも、新たまねぎ、春キャベツ、さやえんどう、スナップえんどう、いちご、オレンジ など

寒い冬を土の中で乗り越えて育った春野菜は、甘味たっぷりで新鮮でみずみずしく感じられます。冬の間体に溜まった老廃物を排出し、疲れた身体を元気にしてくれる効果があります。



初夏に向けたこの時期のみ出回る旬のソラマメは亜鉛やビタミンB₂が豊富です。ソラマメくんシリーズの絵本の読み聞かせを行い、幼児クラスにソラマメとグリーンピースのさやむきのお手伝いをしてもらいます。この取り組みで、豆に興味を持ち、食べてみようという意欲に繋がられるようにします。

〈献立〉そら豆ご飯

グリーンピースのかき揚げ
キャベツのおかか和え
豚肉ともやしのみそ汁

噛むことの効果



食事をするときに「噛む」ことをどれくらい意識していますか？噛むことは体にとって大切な働きがあります。噛むことの効果を知り、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。

<p>消化・吸収を助ける</p>  <p>よく噛むことで唾液が出て食べ物の消化・吸収を助け、便秘解消につながります。</p>	<p>食べすぎを防ぐ</p>  <p>よく噛むことで満腹中枢が刺激され、食べすぎを防ぐことができます。</p>	<p>脳の活性化</p>  <p>あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。</p>	<p>虫歯予防</p>  <p>噛むことで出た唾液の働きで、虫歯を予防します。</p>
--	---	--	---

かみかみデー 今月から、噛む習慣を身につけ便秘解消にも繋がられるように、かみかみデーを設けました。

〈給食〉七分づきごはん

今月は
5/30
に行います。

鶏むね肉のフリッター …お肉に衣をつけることで、よく噛んで飲み込みやすくします。
大豆と小魚の甘辛炒め …噛み応えのある小魚と食物繊維の豊富な大豆で便秘解消につながります。
スティック野菜 …丸のみせずしっかり噛めるようにスティックで提供します。
切り干し大根のみそ汁 …切り干し大根などの乾物も噛み応えがあります。

〈おやつ〉食パンピザ

…食パンをトーストにすることでより噛む力を促します。

☆5月28日は遠足です。お弁当の準備をお願い致します。なお離乳食は給食があります。

