きゅうしょくだより

令和５年４月　　いなぎのぞみ保育園

ご入園・ご進級おめでとうございます

入園したばかりの子も、進級した子も、新たな気持ちで過ごしていることでしょう。今月の給食は食べ慣れたもの、食べやすいものを多く取り入れています。家庭でも子どもの食事に気をつけ、楽しく元気に過ごせるように、生活リズムを整えてあげましょう。

元気の合言葉「早寝・早起き・朝ごはん」

新年度は環境や生活リズムが変り、大人も子どもも疲れの出やすい時期です。朝の忙しい中、朝ごはんを用意するのも食べるのも難しい時もあるかもしれませんが、朝ごはんを食べないと午前中元気に遊べないことや、昼ごはんを早食いするため肥満につながりやすいということもあります。朝ごはんを食べるには 30 分前には起きる「早起き」、早起きのためには「早寝」といったように『早寝・早起き・朝ごはん』のサイクルが子どもたちの成長のためにとても大切です。元気で楽しく過ごせるように生活リズムを整えていきましょう。

旬の食材

じゃが芋

一年を通してよく見かけるじゃが芋。一般的には、旬である秋口に収穫され、貯蔵されながら、一年中市場に出回ります。

これに対して春に収穫され、すぐに出荷されるものを新じゃが芋といいます。皮が薄くみずみずしく食べやすい上に、一般的なじゃが芋の２～４倍のビタミンＣを含んでいるのが特徴です。

献立の紹介

初めて保育園の給食を食べるお子さんが食べやすいメニューを多く取り入れています。日本各地の歴史や文化が感じられる、郷土料理を子ども向けにアレンジして取り入れました。

●がんづき

宮城県、岩手県の郷土料理です。丸い形とその上に M 字に乗せられた胡麻が満月に向かって飛んでいる雁（がん）のように見えることから名付けられました。

●ちんすこう

沖縄土産として有名なちんすこう。ホロホロとした食感が特徴的な焼き菓子で、昔は貴族しか食べられない高級品でした。