

令和7年

5月 給食だより

中清戸保育園

〈今月の給食のお約束〉

正しい姿勢で食べましょう

正しい姿勢で食べるメリット

食事のときは、正しい姿勢を保てるようにご家庭でも気を付けましょう！
意外と気にならないテーブル下の足、床に足がしっかりついていないと落ち着いて食べられます！

- * 消化・吸収力がアップ
- * 足がしっかりと固定されることで噛む力が強くなり噛む回数が増え、満腹感がしやすい
- * 肺にしっかり空気が入り、脳に酸素がいきわたり脳が活性化

脳の活性化とは？

〇〇 **脳に血液が豊富な状態のこと**

集中力や記憶力などの脳機能の向上が目指せると言われています。

脳機能の発達には0歳～2,3歳の間に急速に進みます。脳が作られる大切な時期なので刺激を与えて、しっかり育てることが大切です。

脳を活性化する食べ物

青魚・緑黄色野菜・ベリー類
大豆・トマト・卵・バナナ

脳が活性化される場面

- ・ 食事を楽しむ
- ・ コミュニケーションをとる
- ・ 運動に取り組む

バランスのよい食事をよく噛んで食べ、運動・睡眠をしっかりとりましょう！

た
だ
し
い
し
せ
い
で
た
べ
て
ま
す
か
？



今月の旬の食材

スナップエンドウ



スナップエンドウの栄養価は野菜と豆のいいとこ取り！！

風邪予防の**ビタミンC**、貧血を予防する**葉酸**、糖質をエネルギーに変える**ビタミンB1**、骨を作るのに必要な**ビタミンK**、腸内環境を整える**食物繊維**、体の中の余分な塩分を排出してくれる**カリウム**が含まれています。

〔スナップエンドウは油との相性◎〕

炒め物・サラダで食べるのがおすすめ！

☆おすすめレシピ スナップエンドウのさっぱり胡麻和え☆

<材料(2人前)>

スナップエンドウ…16本

★すり白ごま…大さじ4

★酢、醤油、砂糖…各大さじ1

<作り方>

- 1、スナップエンドウはさっと洗って筋を取る。濡れた状態のまま耐熱皿にのせてラップをふんわりとかけ600wの電子レンジで1分半加熱する。そのまま粗熱をとる。
- 2、★をボウルに入れて混ぜ、1を入れて和える。

ごまの風味で
おいしく食べられます♪

食育○×クイズ



Q1、たけのこは育つのがとても遅い。

○か×か？

A1、× たけのこは育つのがとても早いのが特徴です。

Q2、カリフラワーはブロッコリーに似ているが、全く関係がない。○か×か？

A2、× カリフラワーはブロッコリーが変化して生まれた野菜です。

子どもたちとクイズに挑戦しませんか？