

〈今月の給食のお約束〉

正しい姿勢で食べましょう

*正しい姿勢ってどんな姿勢？

食事の時の姿勢は、食べる力や体の発達に大きく関わってきます。背中を丸めたり、足がぶらぶらした状態で食べると、姿勢が悪くなったり、よく噛めなかったり、飲み込みにくくなってしまうことがあります。

- ・背中を伸ばす
- ・椅子に深く腰かける
- ・足の裏を床や足台につける
- ・机と体の間をあけすぎない

ポイント！



姿勢が整うことで、食べ物をしっかりと噛むことができ、消化もよくなります。また、食べこぼしが減り、食事に集中しやすくなり、体感もつくという良い点もあります。図では年齢ごとに合った椅子や机の高さにしています。

ご家庭でも、「足はついてるかな？」「背中伸びてるかな？」など楽しく声をかけながら見守っていただくと、より身につけていきます！

*朝食についてのお願い

朝ごはんは、一日のスタートにとっても大切な食事です。朝食をとることで体や頭がしっかり目覚め、元気に活動することができます。朝ごはんを食べずに登園すると、エネルギーが足りず午前中の活動に集中できなかったり、体がだるくなってしまうことがあります。忙しい朝なので簡単なものでおいしく食べるのはいかがでしょうか？

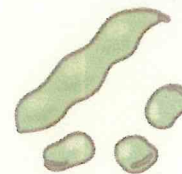
例えば、、、

【ご飯＋（卵焼きや納豆）＋味噌汁】

【（チーズ・ピザ・ツナ）トースト＋果物＋牛乳やヨーグルト】

また、近年ではナッツ類、木の实類（クルミなど）の食物アレルギーが増えてきています。登園前の朝食では避けていただきますようお願いいたします。

今月の旬の食材



そらまめ

そらまめはほくほくした食感と優しい甘みが特徴です。たんぱく質やビタミンB群が含まれており、体づくりや疲労回復を助ける働きがあります。また、食物繊維やカリウムも含まれ、お腹の調子を整えたり、体の余分な塩分を排出する効果も期待できます。一方で、そらまめは独特の風味があるため、苦手を感じるお子様もいます。食育を通して剥くことなどの作業をすることで子どもたちに興味をもってもらい、食べることに繋げていきます。

今年度のそらまめの食育は4月中に行わせていただきました。初めてのお子様も積極的に行う姿が見られました！

新ごぼう



新ごぼうはやわらかく香りが良いのが特徴です。一般的なごぼうよりも食べやすく、子ども達にも親しみやすい食材です。食物繊維が豊富に含まれており、お腹の調子を整えてくれます。さらに、ごぼう特有の風味にはポリフェノールが含まれており、体を元気に保つ働きも期待できます！5月の給食では、『豚肉とごぼうのうま煮』を提供します。お楽しみに☆



3月30日、ぞう組と麦味噌作りを行いました。初めての麦味噌作りでしたが、大豆を潰したり、丸めたり、とても上手にできました！完成は5月29日予定です♪お楽しみに☆

『ツナ入りピザトースト』 【作り方】

【材料】

- ・食パン 1枚
- ・ツナ缶 10g
- ・玉葱 18g
- ・ピーマン 10g
- ・ケチャップ 8g
- ・チーズ 16g

- ①玉葱、ピーマンを細切りにする。
- ②ツナ缶、①、ケチャップを全て混ぜ、食パンにのせる。
- ③チーズを②にのせトースターで10分焼いたら完成！

☆朝のエネルギーを補うために、たんぱく質（ツナ）をいれたトーストです！のせて焼くだけの簡単メニューです♪