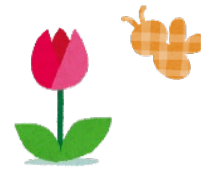




# 給食だより



令和3年 4月  
けやきの森保育園 栄養課

## ご入園・ご進級おめでとうございます

新入児のみなさんをはじめクラスも新しい環境になり、子ども達も不安な気持ちやドキドキした気持ちが増えることと思いますが、今年度も子ども達1人1人のペースに合わせながら、元気に楽しく過ごして行きたいと思えます。また、給食室一同、今年度も子ども達が美味しく食べられる給食づくりを目指して参りますので、今年度もよろしくお願い致します。

加えて、4月は新生活が始まり、規則正しい生活が乱れてしまうことがあります。体と心を健康に保つ為にも、規則正しい生活が出来ているかご家庭で見直してみてください。



<規則正しい生活できていますか？ チェックしてみましょう！>

### ★チェックシート

・いつも決まった時間に起きることができていますか？

一朝の光は体内時計となり、体を起こす働きがあります。起きたらカーテンを開けて光をたくさん浴びましょう。

・毎朝朝ごはんは食べられていますか？

一朝ごはんを食べることは、1日体を動かす活力になるものなのでとても大切です。

忙しい朝の時間ではありますが、元気いっぱい遊ぶためにも朝ごはんはしっかり食べましょう！

簡単な朝ごはんレシピを栄養課からもご提案させていただく予定です。



・寝る前の歯磨きをしましたか？

一寝ている間は、唾液の分泌が減ってしまいます。その影響で虫歯ができやすくなります。

虫歯予防のためにもしっかりと仕上げ磨きをしてあげてください。



・夜は決まった時間に寝ていますか？

毎日のルーティンを決めることで、寝る時間という意識がもてるようになります。

寝ている部屋を暗い空間にしたり、静かな空間にすることも有効的です。テレビを見る時間も

決めておき、その時間に消すことを心がけましょう。また、ご家庭で歯磨きやお風呂などに順番を決めてみると感覚が身につくので効果的です。



## 春が旬の美味しい野菜の見分け方

☆春キャベツ①巻きは緩めのもの②中まで比較的緑色である③葉はやわらかい④葉脈が左右対称のもの

☆グリーンアスパラガス①太くてまっすぐなもの穂先が密集して傘が締まっているもの。

②茎の根元の切り口がみずみずしくツヤがあるもの。③緑色の濃いもの④三角の袴(はかま)が均等についているもの。

☆菜花一つぼみのままのものにしましょう。花が咲いた状態のものは、口当たりが悪く、苦みが強いことがあるので避けましょう。

☆セロリー茎は肉厚で白く、葉が緑ではりがあるもの。

また、筋のでこぼこがはっきりしていて、切り口が新鮮でみずみずしいもの。



他にも、絹さや、たけのこなどがあります。お店などで並んでいる野菜や果物を見つけてみて下さい。