

4月 給食だより



令和5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！

暖かな春の日差しと共に、新年度が始まりました。
今年度も、栄養課一同、子どもたちの健やかな成長を食事面からサポートして参ります。よろしくお願い致します。
春は新しい生活が始まり、心身ともに体調を崩しやすい季節です。毎日楽しく、元気いっぱいにご過ごせるように体調を整えていきましょう。



❗ 春はメンタルの乱れに要注意 ❗

この時期は入園、進級、新しいお友達など環境の変化が多いうえに、気候の変化も激しく、心身ともに体調を崩しやすくなります。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、身体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。自律神経を整えて元気に過ごしましょう。



生活リズムを整える

「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」
上記三つの時間が毎日同じになるように、規則正しい生活を心がけると身体への負担が軽減されます。

栄養バランスのよい食事をとる

野菜や果物は不足しがちです。食事だけでなく間食として取り入れるのもおすすめです。また、旬の食材は栄養豊富で味もよく、食べる楽しみが膨らみます。



自律神経を整えるには？



体温調節をしっかりする

気候が不安定な春には薄物の重ね着を心がけ、暑さ、寒さを感じたらすぐに着脱できるようにするとよいでしょう。特に小さな子どもは外部環境の影響を受けやすいため、服装で上手にコントロールしましょう。



休養をとる

休日にはのんびり過ごす時間も必要です。予定を詰め込みすぎないように気をつけましょう。ゆっくりと家族団らんの時間をつくってみるのも良いですね。



日本各地の郷土料理

今月は **三重県** です！



三重県は日本列島のほぼ中央に位置し、古くから東西の交通や文化の接点として栄えてきました。給食ではとんてき、ちゃつ、あおさ汁を提供します。

とんてきは四日市で戦後間もない頃から食べられていた豚肉のソテーで、濃い目のたれが特徴的です。

ちゃつはお正月や仏事で作られていた精進料理で、盛り付ける器の名前が「ちゃつ(楪子)」と呼ばれるものであったことから、この名前がついたとされています。

根菜と油揚げを甘酸っぱく味付けするため保存食としても重宝されています。

また、あおさのりは全国で生産されている約6割が三重県産です。

食べやすくアレンジして提供しますので、楽しみにしててください！



春に旬を迎える食材

アスパラガス

エネルギーの産生や疲労回復の効果が期待できるアスパラギン酸が含まれます。また、ストレスへの抵抗性を高める働きを持つとも考えられています。



グレープフルーツ

皮膚粘膜を強化し、風邪予防の効果もあるビタミンCや疲労回復効果のあるクエン酸が含まれます。また、柑橘類などに含まれる香り成分のリモネンにはリラックス効果や、血行促進効果、免疫力を高める機能もあります。

