

# 食育だより

2021年春号  
山の手保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

新しい環境での生活がスタートしますが、毎日元気いっぱい過ごしてほしいと思います。

その第一歩は朝ご飯です。朝ご飯をしっかり食べて登園しましょう。

子どもたちにとって給食やおやつが楽しい時間になるように、安心かつ安全な美味しい給食を作っていきたいと思いますので、今年度もどうぞよろしくお願ひいたします。

4月の行事食は、新入園児歓迎会とこどもの日の集いを予定しています。

ぶどう・めろん組さんは、通常通りご飯を持って来てください。



## 早寝早起き朝ご飯



規則正しい時間に寝て朝早く起きる生活をする事は、子どもの成長に重要なことです。



朝ご飯は、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にしてくれます。



ご飯やパンは、集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、魚、大豆製品は、活力を高めて快便を促します。



元気モリモリになる朝ご飯をしっかり食べていきましょう。



## 美味しい春の味 旬の筍



シャキシャキと独特の歯ごたえのある筍は、春が旬の野菜です。

不溶性の食物繊維を含んでいるので、便通に効果的なうえ、腸内の環境も整えてくれます。

旬の時期の掘りたての筍は、えぐみが少なく、生のまま食べられます。

時間が経つほどえぐみ成分が増えるため、店頭に並んでいる筍は、米ぬかを入れて茹で、十分に水にさらすことであくが取れて美味しくなります。

煮物や和え物、炒め物などにして旬の味をいただきましょう。

園での給食にも筍を取り入れているので、楽しみにしててください♪

