

離乳食だより

2020年4月
五十川保育園

御入園、御進級おめでとうございます。新入園児のお友達、そして、進級してお部屋が変わったお友達、どちらも期待と不安で胸をふくらませていることでしょうか。新しく入園したお友達は、初めての給食を楽しみにしてくれている事と思います。早く新しい環境に慣れ、元気に楽しく、保育園生活を送って頂きたいものです。在園児の子ども達の中には、給食やおやつを楽しみに登園してくれている子もいるようで、大変嬉しく思っています。本年度も、給食調理員一同、美味しい給食作りに励みます。一年間宜しくお願い致します。御質問等ございましたら、御遠慮なくお申し下さい。

食育だより

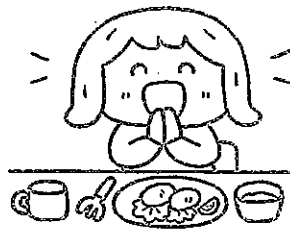
よく噛むと脳が活性化



脳は、柔らかいものを食べたときより、固いものを食べたときのほうが活性化します。これは脳細胞の代謝が盛んになり、脳の血流がよくなるためです。また、脳にはストレスを不快な情報としてとらえる扁桃体（へんとうたい）という部分があり、この部分の活動は噛むことによって抑えられます。噛むことは、頭も気持ちもすっきりさせる効果があります。

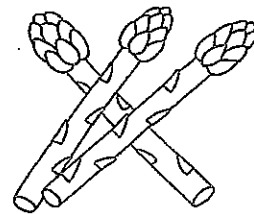
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを

食べ始める前と食べ終わったあとには、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。「いただきます」は、動物や植物の命をいただくことや、作物や料理を作ってくれた人への感謝を表します。「ごちそうさま」は、手をつくして食事の用意をしてくれたことへのお礼の言葉です。言葉の意味を知ると、その必要性もよくわかります。



旬の食材

アスパラガス



4～6月に若芽が成長し、長く伸びた柔らかい茎を食用とします。若芽が地表から出ないように土寄せして作るホワイトアスパラガスと、地上に茎を伸ばすグリーンア

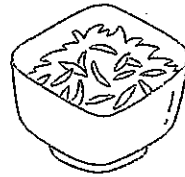
スパラガスがあり、グリーンアスパラガスは、太くて穂先が固くしまっているものを選ぶのがポイント。冷蔵庫で穂先を上にして立てて保存すると長もちします。

食育クイズ

Q. ひじきに豊富に含まれている栄養素は？

- ①ビタミン ②たんぱく質 ③鉄分

A. 正解は③。ひじきは鉄分のほか、カルシウム、食物繊維が豊富な海藻です。含まれる量は、鉄分が鶏レバーの約6倍、食物繊維がごぼうの約7倍、カルシウムが牛乳の約12倍ともいわれています。干して販売されているものは、水で戻して使います。



日	曜	昼 食	3歳未満児追加	延長
			10時	
1	水	初期：おかゆ・人参・玉葱・南瓜 中期・後期：おかゆ・人参スティック 南瓜の煮物・玉葱の味噌汁	㊥ ごぼうせんべい	
2	木	初期：おかゆ・人参・玉葱・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜の煮物・チンゲン菜のスープ	㊥ 林檎	
3	金	初期：おかゆ・人参・ほうれん草・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック 鶏ささみと野菜の煮物・トマトスープ	㊥ 桃缶	
4	土	初期：煮込みうどん・バナナ 中期・後期：煮込みうどん・バナナ	㊥ ネーブル	
6	月	初期：おかゆ・人参・木綿豆腐・白菜・じゃが芋 中期・後期：おかゆ・人参スティック じゃが芋のそぼろ煮・豆腐の味噌汁	㊥ 苺	
7	火	初期：おかゆ・人参・胡瓜・玉葱 中期・後期：おかゆ・人参スティック 三色野菜のやわらか煮・キャロットスープ	㊥ ウエハース	
21	30	木		
8	水	初期：おかゆ・白身魚・人参・玉葱・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック 白身魚と野菜の煮物・キャベツのスープ	㊥ パイ缶	
9	木	初期：おかゆ・玉葱・人参・木綿豆腐 中期・後期：おかゆ・人参スティック 豆腐と野菜和え・わかめの清汁	㊥ バナナ	
10	金	初期：おかゆ・じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ 中期・後期：おかゆ・人参スティック マッシュポテト・オニオンスープ	㊥ オレンジ	
24				
11	土	初期：野菜うどん・バナナ 中期・後期：野菜うどん・バナナ	㊥ ふわふわチップ	
25				
13	月	初期：おかゆ・玉葱・人参・ほうれん草 中期・後期：おかゆ・人参スティック 玉葱と人参の煮物・ほうれん草の清汁	㊥ チーズ	
27				
14	火	初期：おかゆ・玉葱・キャベツ・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック 春キャベツの和え物・コーンスープ	㊥ バナナ	
28				
行事		21日 誕生会		
		初期：おかゆ・じゃが芋・玉葱・人参 中期・後期：おかゆ・人参スティック・三色野菜のコトコト煮・オニオンスープ		㊥牛乳
※初期は毎日ペースト状になります。				