

給食だより 4月号

子どもたちの成長をお祝いするかのよう、色とりどりの花が咲き乱れています。
ご入園、ご進級、誠におめでとうございます。

ゆらりん白金保育園の給食では、子どもたちの成長に合わせた栄養を摂取することはもちろん、楽しい食事の雰囲気づくりを通して、子どもたちが「食」を楽しみ、大切な心を育てる「食育」も重視しています。

安心、安全で美味しい給食を提供して参ります。一年間よろしくお願いいたします。

ゆらりん白金保育園 の給食について

- ・昼食・午後のおやつともに、完全手作りのものを提供します。
- ・食材の素材の持ち味を生かした薄味になっています。
- ・「旬」の食材を積極的に活用し、季節感溢れる献立を心掛けています。
- ・「ご飯」を主食とした和食献立を主にしています。
- ・給食室では HACCP に基づいた衛生管理のもと、調理作業に従事しています。



おやつレシピ紹介 米粉ポン・デ・ケージョ

〈材 料〉(子ども8人前)

じゃが芋	: 280g	ピザ用チーズ	: 28g
片栗粉	: 72g	粉チーズ	: 16g
米 粉	: 28g	水	: 適量

〈作り方〉

- ①じゃが芋は蒸してから、細かく潰す。
- ②ボウルに片栗粉、米粉、粉チーズを入れて混ぜる。
- ③②に①のじゃが芋を入れ混ぜる。
- ④③に水を少しずつ加え、耳たぶ程度の柔らかさになるまで手でこねる。
- ⑤ピザ用チーズを加え混ぜる。
- ⑥天板にクッキングシートを敷き、⑤を3cm大の球状に丸め、等間隔を空け並べていく。
- ⑦170℃のオーブンで20分焼き、完成。

※ポン・デ・ケージョはブラジル発祥のパンの一種で、ポルトガル語で「チーズパン」を意味します。

早寝・早起き・朝ごはん で新しい生活をスタート!

・睡眠の効果

睡眠には心身の疲労を回復させる働きほかに、脳や体を成長させる働きがあります。



脳には海馬という知識の工場があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。眠る時間が遅くなると、海馬の働きに影響を与えてしまうので、午後9時ごろには就寝できるように心がけましょう。

・朝の光の効果

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンである「セロトニン」が活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になります。セロトニンの分泌を増やすには、陽の光を浴びて体を動かすことや、しっかりと噛んで朝ごはんを食べることなどが効果的です。



・朝ごはんの効果

朝食で様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。朝食でもう一つ大切なことは「よく噛んで食べること」です。「噛むこと」で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。

