



ゆらりん給食だより

2023年度 5月号
ゆらりん豊四保育園
栄養士 小林

新緑の鮮やかな季節になりました。

新しい生活にも少しずつ慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきたころかと思います。

慣れてきたころは、同時に疲れも出てくるころです。生活リズムが乱れると体調も崩しやすいので、引き続き規則正しい生活を心がけましょう。

睡眠の時間と1日3回の食事の時間で生活リズムを整えてください。



朝食と 生活リズムの関係



朝食をしっかり食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につき、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



胃は、目覚めてから30分くらいして働き始めます。朝食に合わせて起きるのも大切です。

朝食は、一日の生活のスタートです。脳と身体にエネルギーチャージをして、楽しいお休みや普段の生活でも元気に過ごせるようにしましょう。

旬を味わう！～新じゃがいも～

「新じゃがいも」とは、春に収穫されたばかりのじゃがいものことで、通常は秋に収穫されて、収穫後に貯蔵して熟成させているじゃがいもを、貯蔵・熟成期間を省いて、収穫後すぐに出荷しているものです。そのため、通常のじゃがいもと比べて、皮が薄くてやわらかく、みずみずしい食感が楽しめます。

5月の献立では、「新じゃがのホットケーキ」や「ポテトサラダ」として提供いたします。

