



給食だより

～おいしい食事・楽しい食事～

ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しいお友達や先生・クラスのお部屋に子どもたちはドキドキしているのではないのでしょうか。

給食室も、子どもたちの様子をうかがいながら、安全でおいしい給食づくりを心がけ、楽しい食事や、様々な食に関する体験を通じて、食への興味をもつことができるような環境づくりをしたいと思います。



◆主食・主菜・副菜の力◆

主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然といろいろな食品が組み合わさって、栄養バランスがとれているものです。

- 主食**…ごはんやパン、麺類などの炭水化物は、脳が必要とするエネルギーです。
- 主菜**…魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に必要な不可欠なたんぱく質です。
- 副菜**…野菜やいも、きのこ、海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル、食物繊維などを体に供給してくれます。

どれかが欠けると、せっかくとった栄養素が十分いかされない時もありますので、「主食・主菜・副菜」を献立の「単位」として毎日の食事作りを考えてみましょう。



◆おいしい春の味、旬のたけのこ◆

シャキシャキと独特の歯ごたえをもったたけのこは、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ものは、えぐみが少なく生のままで食べられます。時間がたつほど、えぐみ成分であるホモゲンチジン酸が増えるため、店頭に並んでいるものは、米ぬかを入れてゆで、十分に水にさらすことであくがとれておいしくなります。



和え物や炒め物、煮物などにして旬の味をいただきましょう。

◆アレルギーや花粉症予防に春野菜◆

●春野菜

新キャベツ、グリーンアスパラ、なのはな、スナップえんどう、たけのこ、せり、ふき、うどんなど。

緑色が濃いものは、ビタミンC、β-カロテンなどが豊富。せりやうどのように独特の苦みや香りがあるものは、強い抗酸化力のあるポリフェノール類を含み、これらは免疫力をアップさせて、エネルギーや花粉症の予防にもおすすめです。

旬の時期に旬の野菜を食べることで、自然と健康な体が作られるのです。



(蒲原)