

いただきますーす！！

新年度が始まりもうすぐ1ヶ月が経ちます。新しいことがいっぱい今までとは少し違う雰囲気に戸惑うことも多かったようですが、元気いっぱい遊んでいる様子が見えかけます。

食を通して子ども達の成長の手助けが出来るよう栄養たっぷりのおいしい給食を作っていきたいと思えます。

食事でお困りのことや気になる献立があれば気軽に声をかけて下さい。

『一年間よろしくお願ひします』



春らしくごましおの中に花チップ入りのふりかけを給食に取り入れました。

花いっぱいの給食を食べながら季節を感じてもらえたかなと思います。



楽しい食卓を心がけて

子どもの食が進まないといらいらいしてしまいがちですが、楽しい食卓にするには、まず大人が食事を楽しむことが大切です。子育てや仕事をしながら毎食きっちりと作って食べようとすると、とても慌ただしくなります。ときには料理の手を抜くことがあってもかまいません。食べることをゆったりと楽しめる時間づくりを心がけましょう。



食育クイズQ シュークリームの名前の由来になった野菜は？

①たまねぎ ②じゃがいも ③キャベツ

A 正解は③。フランス語で「シュー」はキャベツという意味。丸い形がキャベツに似ていることから名づけられました。春のキャベツは水分が多くて甘味が強く、生で食べるのに向いています。

よく噛んで食べましょう

6月4日～10日までは「歯の衛生週間」です。この時期に歯の健康を見直すのは昔からで、平安時代の6月1日には、もちなどの硬いものを食べ、健康と長寿を祈る「歯固め」の風習がありました。よく噛むことは、食べものの消化を助け、あごや脳の発達を促します。歯ごたえのある食材を献立にまじえ、よく噛んで食べるようにしましょう。

