

もうすぐ3月、嬉しい節目を迎えます。「おいしかったよ!」「また作ってね!」「野菜を食べると元気になるんだよね! 苦手だけど食べたよ!」とお部屋から元気な声が聞こえてきます。喜んで給食を食べる姿に、大きくなったことを感じます。これからも給食を通して、お子さんの健やかな成長を見守っていきたいと思います。



認定こども園睦保育園

つぼみ組

自分で食べられるよ!!
コップ持つのが上手でしょ!



たんぽぽ組 美味しい顔!

スプーンも上手に持てるよ!



すみれ組

お箸で食べられるよ!



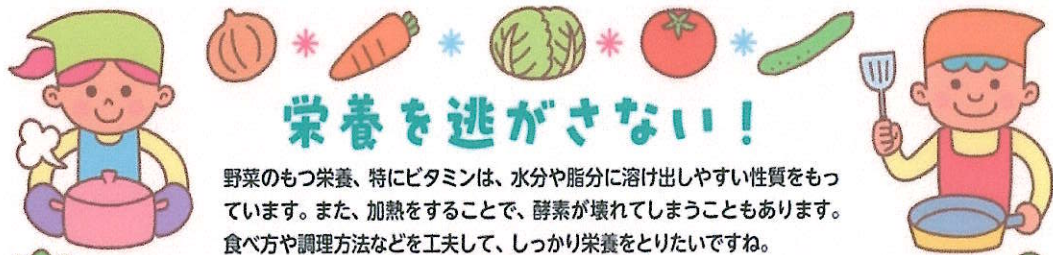
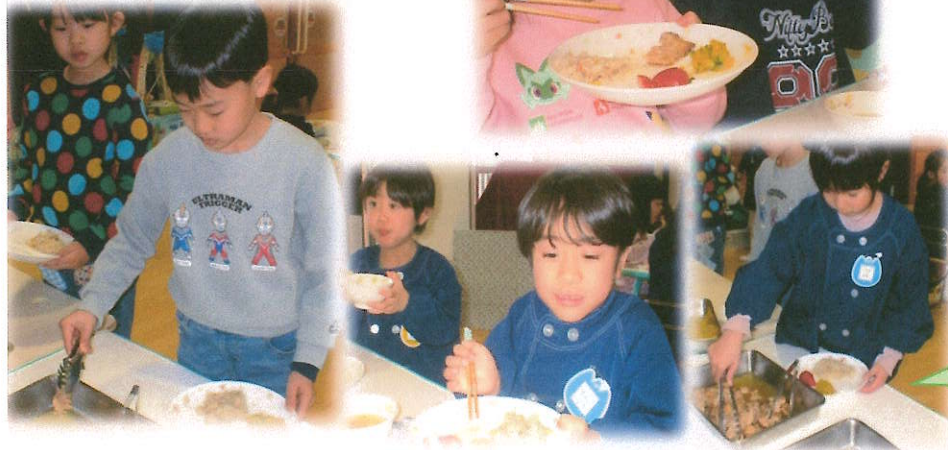
ぼら組

箸上手でしょ! いちごおいしいよ!



ひまわり・ゆり組

上手にわけられるようになりました。
自分の食べられる分だけ盛り付けます!



栄養を逃がさない!

野菜のもつ栄養、特にビタミンは、水分や脂分に溶け出しやすい性質をもっています。また、加熱をすることで、酵素が壊れてしまうこともあります。食べ方や調理方法などを工夫して、しっかり栄養をとりたいですね。

栄養を逃がさないコツ

★ゆでるのではなく、蒸す

キャベツやタマネギ、ブロッコリーなど、水溶性ビタミンを多く含む野菜向け。電子レンジを活用すると便利!



★油でいためて食べる

緑黄色野菜やキノコなど、脂溶性ビタミンを含む野菜向け。油で炒めたり、ドレッシングに油を使ったりすることで、栄養を効率的に吸収できる。



★スープにする

煮汁に溶け出した栄養ごといただく。水溶性ビタミンを多く含む野菜向け。



★生のまま食べる

加熱することで壊れやすい栄養を逃がさない。



糖分の話

糖分の「甘み」は、五感の中で、人間が本能的に好む味と言われます。やみつきになるおいしさがあり、満腹感があっても食べすぎてしまう、なんてことも。でも、糖分をとりすぎると……

肥満



肥満や生活習慣病のリスクが高まる

イライラする



血糖値の上がり下がり異常でイライラする

乳歯の虫歯



永久歯の歯並びや、そしゃくに問題がでる

できるときはこんな工夫も



- 菓子パン→食パンに
- 菓子→カボチャ・サツマイモ・果物に
- ジュース→麦茶に
- 甘いお菓子→おせんべいに