

ご入園・ご進級おめでとうございます。新入園のお友達はドキドキの毎日ですね。

給食室では、旬の食材を使ったおいしい給食を提供してまいります。様々な経験を通して、みんなで食べる喜びや食事に興味が持てるような環境作りに努めてまいりたいとおもいます。



### 食事で花粉症の症状を抑える!!

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。

免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるといわれています。

- ❁ ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- ❁ 症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる
- ❁ 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- ❁ 規則正しい食生活で身体にストレスをためない



### 咀嚼の大切さ

食事をするときに『噛む』ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
  - ② 集中力・記憶力アップ
  - ③ むし歯予防
  - ④ 食べ物の消化・吸収アップ
- 食事時間は30分程度とり、声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



### 朝ごはんをたべよう!

朝食は一日の生活のスタートです。朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25~30%を目安にすると良いです。



### 食事前後は手をきれいに

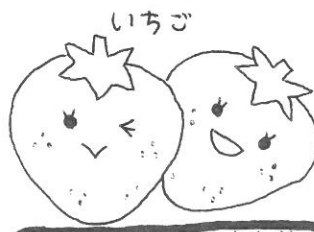
食事前の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。食べようね」と言葉かけをしながら、子どもとてを洗いましょ。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」などことばかけをしながら、あたたかいおしぼりで口元と手を拭いてあげましょ。



たまねぎ



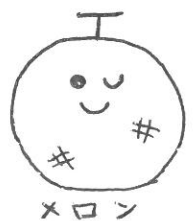
キャベツ



5月が旬の食材



たけのこ



メロン