



河北の食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。

新しい環境での生活がはじまりました。新入生のみなさんにとっては、大勢で食べる給食や集団生活など新しい体験が多くあると思います。給食には、好きなものだけでなく、苦手なものや初めて食べるものも出てきます。いろいろな食材や料理に出会い、楽しく食事ができるように安心・安全な給食づくりに努めていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひ致します。



早寝・早起き・朝ごはん

子どもの成長には、十分な睡眠が必要です。

夜の睡眠中に成長ホルモンが分泌され、1日の疲れが回復します。また、朝ごはんは、一日のウォーミングアップのための大切な食事です。前日の夕食から翌日の朝食までは約12時間。寝ている間でもエネルギーを消費しています。

朝起きたての体はエネルギー不足で体温も低い状態になっています。朝ごはんを食べると体温が上昇し、体も頭も動きはじめます。

朝食を食べて元気いっぱい的一天をスタートさせましょう！！



～旬のたけのこ～

春は芽吹きのお季節です。たけのこもあたたかさと共に土から頭を出します。

水には年間を通して出回っていますが、香りや味は生から調理したものにはかないません。茹でたり、炒めたりして、この時期だけのおいしさを味わってみませんか？茹でた後、節の間などに白く固まっているものはチロシンというものです。水に溶けにくいので、浮き出しますが、体に悪いものではなく、必須アミノ酸の一種なので安心して食べられます。

1. 食事の前には手を洗う。
2. 食事の前には、身のまわりの整理整頓をする。
3. 『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつは、大きな声ではっきりと。
4. 決められた時間の中で食べられるようにする。
5. 口の中に食べ物を入れたままおしゃべりしない。
6. よい姿勢で食べる。
7. 好き嫌いをせずに、嫌いなものも食べてみる。
8. よくかんで食べる。

