



給食だより



2024年 9月 春日つぼみ保育園

「春は苦味、夏は酸味、秋は甘味、冬は厚味」

日中は暑い日もありますが、朝夕の肌に触れる風にどことなく季節の移り変わりを感じ始め、食欲の秋がやってきました。春は毒消しの苦味、夏は疲労回復の酸味、秋はエネルギーを蓄えるための甘味、冬は体を温めるための厚味というように食材の味わいに変化していくと言われています。おいしくて栄養たっぷりの旬の食材を食べて、夏の疲れをとり、寒い冬に向けて体調を整えましょう。

旬の食材を食べよう！

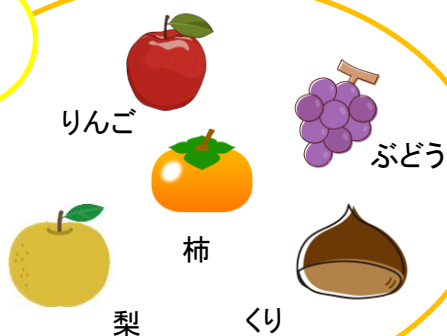
魚



野菜



果物



非常食には、水、アルファ化米、パン、ビスケットなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子などもストックしておきましょう。子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べられない非常食では心身を満たすことが難しいこともあります。食べられたお菓子が心を癒し、命を救います。



運動する日の朝ごはん

体を動かすにはたくさんのエネルギーが必要です。運動する日の朝ごはんは穀類(ごはんやパンなどの主食になるもの)や、イモ類などに含まれる炭水化物をしっかり採りましょう。糖質を効率良くエネルギーにするためには**ビタミンB群**と一緒に食べることがポイントです。体を動かす直前に食べると胃腸に負担がかかります。少し早めに食事を済ますといいでしょう。

ビタミンB群を多く含む食材

