

4月の食事だより



「参考資料：栄養と料理・こどもの栄養」

- 4月を迎えて新しいクラスに進級したお子様、初めて保育所に入所したお子様。それぞれが、気持ちを新たにしての新年度のスタートです。入所したばかりのお子様は、初めのうちは慣れない給食に戸惑い、なかなか食事が進まないこともあるかもしれません。少しずつ給食に慣れて、お友達と一緒においしく食べられるようになるといいですね。



早寝・早起き・朝ごはんのすすめ！

子どもの成長に欠かせない「成長ホルモン」は眠っている間に分泌されます。とくに午後10時から午前2時の時間帯にぐっすり眠っていることが大切だとされています。そのためにも午後9時前には寝る習慣をつけたいものです。

また、朝の光を浴びると日中の活動の源となるセロトニンが体内に分泌され、脳とからだを覚醒させます。さらに朝ごはんをよくかんで食べるとセロトニンの分泌量が増えるといわれています。

新しい生活が始まるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。健康なからだづくには生活リズムを整えることが大切です。

夜は早く寝て、朝は早く起き、朝ごはんを食べてから登所しましょう。



春の味覚をたのしもう



春に旬を迎える「春野菜」

軟らかくてみずみずしいのが特徴です。独特の苦味やえぐみを感じるものもありますが、実はこの苦味やえぐみがとても体にいいのです。

冬の間に落ちた新陳代謝を活性化してくれるほか、解毒や浄化などの働きがあります。もちろんビタミンなども豊富で、栄養もたっぷり。季節限定の貴重な春野菜を食卓にどんどん取り入れましょう。



今月のおすすめレシピ～春野菜の豆乳ポタージュ～

材料（幼児2人分）

- | | | | |
|--------|---------|---------|-------|
| ・水 | 150cc | ・人参 | 4cm |
| ・無調整豆乳 | 100cc | ・新じゃが芋 | 中 1/4 |
| ・バター | 小さじ 1/2 | ・塩 | 少々 |
| ・油 | 適量 | ・ドライバセリ | 少々 |
| ・新たまねぎ | 中 1/4 個 | | |

作り方

- ①たまねぎ、人参はスライス、じゃが芋は角切りにする。
- ②鍋に油とバターを熱し、たまねぎ、人参を炒め、さらにじゃが芋を加え炒める。
- ③②に水を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④③をフードプロセッサーにかけるか、マッシャーでつぶし裏ごしをしなめらかにし、鍋に移し豆乳を加え火にかけ、塩で味を整える。
- ⑤器に盛り、ドライバセリを飾る。