

# 緑ヶ丘幼稚園

## ぱくぱく だより

2023年  
4月号

### 給食室



《毎月19日は食育の日です》

## 春バテを予防しよう



春は暖かく心地良いイメージですが、1年の中でも寒暖差が大きい時期です。環境の変化も大きく、自律神経が乱れ、体調を崩す人が多いといわれています。これを「春バテ」といいます。子どもたちの様子で「朝すっきり起きられない」「イライラ、ぐずぐずが増えた」などということはないでしょうか。朝日を浴びたり、生活時間を規則正しくするだけでなく、食事からも必要な栄養をとりましょう。

【春バテ予防におすすめの栄養素！】

**ビタミンB1**→ 情緒を安定させる効果があります。：豚肉、かつお、卵、玄米、にんにくなど

☆おすすめメニュー☆

水に溶けやすい栄養素なので、汁ごと食べるポークカレー、卵スープなどがおすすめです。

**カルシウム**→ イライラや不安を抑える働きがあります。：大豆製品、乳製品、小魚、小松菜など

☆おすすめメニュー☆

野菜たっぷりのクリームシチューや、粉末状の煮干しを味噌汁に入れるだけでも手軽に補給できます。

ご入園、ご進級おめでとうございます。

暖かな春の陽気と共に、新年度がスタートしました。

新しいクラスや新しいお友だちとの出会いなど、子どもたちは期待でワクワクとした表情を見せてくれます。一方、環境の変化による緊張や不安で疲れも溜まりやすくなるのもこの頃です。早寝早起きを心がけ、朝食をしっかり食べて、生活リズムを整えていきましょう。給食では、少しでも緊張を和らげ、お友だちとの楽しい時間になるように食べやすいメニューを多く取り入れました。子どもたちにとって、給食がホッと落ち着く時間になるよう、スタッフ一同精一杯サポートいたします。

今年度も旬の食材をたくさん取り入れ、健やかな心と身体を育む、安心・安全な給食づくりに努めてまいります。1年間どうぞよろしく願いいたします。

### 今月の 二十四節気

**清明** (せいめい) 4月5日頃

万物が若返り、清々しく明るく美しい季節です。桜の花が咲き、お花見シーズンでもあります。

☆二十四節気とは☆  
昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

**穀雨** (こく) 4月20日頃

雨で潤った田畑は種まきの好期を迎えます。変わりやすい春の天気もこの頃から安定し、日差しも強まってきます。

## さつま芋サラダ



《約4人分》

・さつま芋	1本	・マヨネーズ	30g
・人参	1/4本	・塩	少々
・きゅうり	1/2本		

《作り方》

- ①さつま芋は皮ごとよく洗い一口大の角切りにし、水にさらしておきます。
- ②人参はイチヨウ切り、きゅうりは半月にスライスします。
- ③鍋に①と水を入れ火にかけて茹でます。柔らかくなったら水気を切って冷ましておきます。
- ④鍋にお湯を沸かし人参、きゅうりの順で茹でます。柔らかくなったらザルにあげ水気を切り③と合わせます。
- ⑤マヨネーズと塩で味付けをして完成です。