



平成30年4月
イートンちどり保育園

柔らかな春の陽ざしに心和む季節となりました。

ご入園、ご進級おめでとうございます。

給食室では安全で旬を感じさせる食材選び、栄養バランスを考え美味しい給食を提供できるよう心新たに頑張ります。また、食に興味をわくような楽しいクッキングの企画も考えていきたいと思ひます。

お子さまの食についての悩みや質問などがありましたら、気軽にお声をかけてください。

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あります。

- 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

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

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

食べものはたらき

あか (Red): 血や肉となって、からだをつくるざいりよう。「あか」のなか間は、からだをじょうぶにしてくれる!

しろ (White): からだを動かす「元気ののもと」。「しろ」のなか間は、強い力をつくってくれる!

みどり (Green): 「みどり」のなか間は、病気から守ってくれたり、いろいろなちがいのちがついてくれる!

3つの色がそろって、元気が出てくるのです。



いよいよ新年度が始まりました。

3～5歳児は入園のしおりでもお知らせした通り各自お箸を用意していただきます。

プラスチックのお箸だと滑りやすくまだ上手にお箸を持てない子供たちには使いづらいです。竹箸で滑り止めのついたお箸の準備を再度確認をお願いします。

また、毎日子供たちが持ち帰りますので家できれいに洗い、忘れずに持ってくるようにしましょう。