

きゅうしょくだより



生活リズムを整えましょう

入園・進級から1か月がたちました。そろそろ園の生活にも慣れてきたころではないでしょうか。5月は連休があり、生活リズムが崩れがちです。毎日元気に過ごせるように、朝ごはんはしっかり食べて、夜は決まった時間に眠りしっかり体を休めましょう。



おはよう！あさごはんスイッチオン

レタスのホットサンド

材料(2人分)

レタス	60g(大2枚)
ランチョンミート	20g
食パン(8枚切り)	4枚
バター	10g

作り方

- ①ランチョンミートを5mm程度にスライスし、フライパンで両面に軽く焼き目をつける。
- ②レタスは洗って水気を切り、1cm幅の千切りにする。
- ③食パンの片面にバターを塗り、①と②を挟む。
- ④ホットサンド器に挟んでこんがり焼く。

作り方を動画で紹介♪



山盛りのレタスをパロツと食べられます。ホットサンド器がないときはフライパンで焼きながらパンを上から軽く押してください。

焼かない場合はラップできつく包んでしばらく置き全体を馴染ませればボリュームサンドの出来上がり。



レタスナ

1人分のエネルギー239kcal 塩分:1.4g

きゅうしょくだよりでは、簡単に出来る野菜を使った朝食メニューを紹介しします。朝ごはんをしっかり食べて、元気に過ごしましょう。



5月8日(水)はお弁当の日です

給食では、離乳食や食物アレルギー対応食を含め、大量の調理を行っています。日々安全な給食を提供するために、調理員全員で研修会を年3回行っています。この日はお弁当となりますので、ご協力をお願いいたします。



※ 食中毒予防のため、お弁当はよく冷ましてからふたをしてください。



柏餅

「こどもの日」は国が定めた祝日ですが、「端午の節句」とも言われます。昔はこの時期から暑くなり始め、体調を崩すことが多くなるために、「邪気払い」をする意味で菖蒲を軒に吊るしたり、お風呂に入れたりする風習が伝えられてきました。

柏餅は、柏の葉は新しい葉が出るまで落ちないことから、子孫繁栄を象徴するとして「こどもの日」に食べられるようになったそうです。柏の葉には抗菌作用や保湿作用があると言われ、冷蔵庫がなかった時代に、柏の葉で包んでおくと日持ちがよくなることから、魚などを包んで蒸した料理も伝えられています。

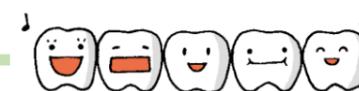


今年の畑にはなにを植えるのかな？

保育園の畑の準備がそろそろ始まります。子どもたちは水やりや、お世話をしながら、何日もかけて野菜の苗が育ち、実がなるようすを観察をします。ちょっと苦手の野菜とも、なかよしになれるといいですね！



乳歯のときのすき間は、食事で決まる



100年ほど前の人たちの頭蓋骨を調べてみると、ガタガタ歯並びの人はほとんど見当たりません。しかし近年は歯科検診などで歯並びが悪かったり、受け口や噛み合わせの不具合など、診断される人が多くいます。これは食事の内容が変化したことと、無関係ではないです。例えば、元の素材がわからないくらいに加工された食品は、100年前にはありませんでした。現代は、たくさん噛まなくても簡単に食べられる、飲み込めてしまうような食品があふれています。

また動物には、負荷のかかる部分の筋肉や骨の成長はうながされ、逆に負荷のかからない筋肉や骨の成長は不足してしまう性質があり、人間もおなじです。

子どもの前歯のことを切歯(せつし)、前歯の部分の骨・上あごあたりのことを切歯骨(せつしこつ)といいます。切歯骨の成長は6歳、7歳ころまでで終わります。7歳くらいまでの時期が、子どもたちの歯並びや生涯の健康に大きく影響するといえます。食物を「噛む」という「運動」は子どもの成長に必要な負荷だということがわかります。

つまり、「噛む」ことで乳歯の歯と歯にすき間ができるような骨の成長がうながされます。このすき間があれば、乳歯より大きい永久歯とスムーズな交換ができるでしょう。

次回から、具体的な方法をお伝えしていきます。