

# 4月の献立一口メモ

月	火	水	木	金
<p>保護者の皆様へ</p> <p>下有知保育園では、園の食育目標を「食べるの大好き」として「食育」を推進しています。「食育」といっても、特別なことを行っているわけではありません。ランチルームでの給食やおやつをはじめ、日々の生活の中で食を大切にすることを心がけ、子どもたちが食に興味をもてるよう工夫しています。</p> <p>今月から「献立一口メモ」を配布します。幼児期に食に興味をもつことは、健康な体づくりの上で大切なことです。ご家庭でお子様と今日の給食について話題にしてみてください。</p> <p style="text-align: right;">下有知保育園</p>				<p>1</p> <p><b>麦ごはん</b></p> <p>下有知保育園のご飯は大麦を押麦に加工したものをお米に混ぜて炊きます。大麦は食物繊維が多く、腸の調子を整えます。</p>
<p>4</p> <p><b>ハヤシライス</b></p> <p>牛肉の薄切り肉と玉ねぎなどの野菜を炒め、ブラウンソースで煮込み、ご飯の上にかける洋風料理です。</p>	<p>5</p> <p><b>入園式</b></p> 	<p>6</p> <p><b>カレーライス</b></p> <p>肉類と野菜を炒めて煮込み、カレー粉で味を付けたソースをご飯にかける料理です。</p>	<p>7</p> <p><b>のり</b></p> <p>ミネラル類のカルシウムと鉄分が豊富です。カルシウムは健康な骨や歯をつくる他、神経の興奮をしずめ、精神を安定させます。</p>	<p>8</p> <p><b>菜の花</b></p> <p>ビタミンCが豊富です。免疫力を高めて風邪などの感染症を予防する他、体をストレスから守ってくれます。</p>
<p>11</p> <p><b>人参</b></p> <p>Bカロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。βカロテンは体内で必要な分だけビタミンAに変わり、免疫力を高め、目や粘膜の健康を保ちます。</p>	<p>12</p> <p><b>かぼちゃ</b></p> <p>ビタミンEと呼ばれるビタミンA、C、Eの作用で強力に老化を防ぎます。</p>	<p>13</p> <p><b>青梗菜(チンゲンサイ)</b></p> <p>梗は茎や軸の意味です。茎が青々とした緑黄色をしているところから青梗菜と名前が付けました。</p>	<p>14</p> <p><b>玉ねぎ</b></p> <p>切る時に涙が出るのは、揮発した硫化アリルが鼻や目の粘膜を刺激するためです。</p>	<p>15</p> <p><b>ちらし寿司</b></p> <p>酢飯に多種類の具材を混ぜ合わせて作る寿司の一種です。語源は寿司飯の中あるいは上にさまざまな具を散らすからとのこと。</p>
<p>18</p> <p><b>バンサンスー</b></p> <p>中国語で、バン「あえる」サン「3」スー「糸のように細く千切りにする」の意味です。3種類の食材を千切りにして和えたものです。</p>	<p>19</p> <p><b>筍</b></p> <p>春先に地面から芽の出かけているものをタケノコとして食用にします。代表的なものはモウソウチクで、時期は3~4月です。</p>	<p>20</p> <p><b>ワカメ</b></p> <p>食物繊維が豊富で低エネルギーです。食物繊維の一種のアルギン酸は腸の働きを整え、高血圧の予防に効果的です。</p>	<p>21</p> <p><b>ごぼう</b></p> <p>ユーラシア大陸原産で、日本では根菜の一種として食用にします。大阪弁では「ごんぼ」と言います。</p>	<p>22</p> <p><b>レタス</b></p> <p>成分の90%が水分で、肌の潤いを保つビタミンEが豊富です。</p>
<p>25</p> <p><b>さつま芋</b></p> <p>さつま芋に含まれるビタミンCはしっかりと組織に守られている状態なので、加熱した料理からも十分に摂ることができます。</p>	<p>26</p> <p><b>ジョア</b></p> <p>1本で1日分のカルシウム680mg、ビタミンD5.5mgが摂取できます。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きをします。</p>	<p>27</p> <p><b>もやし</b></p> <p>成分の90%が水分で、造血効果のある葉酸、感染予防や美肌づくりの役立つビタミンC、高血圧やむくみ対策できるカリウムが含まれます。</p>	<p>28</p> <p><b>春の遠足</b></p> <p>お弁当の日</p> 	<p>29</p> <p><b>昭和の日</b></p> 