

2025年
3月

給食だより

明星っ子こども園

寒さも徐々に落ち着き、春らしい陽気の日も増えてきました。今年度も残り1カ月。子ども達はこの1年を通して、心も体もたくましく成長し、たくさん思い出もできたと思います。さくら組さんはいよいよ卒園。卒園しても給食の味を覚えていてほしいなと願いを込めて、3月はさくら組さんのもう1度食べたいメニューが入っています。

心と身体を育てる「和食」



ごはん味噌汁、そして季節のおかず。子ども達が大好きな和食です。旬の野菜や魚、自然の恵みがたっぷり詰まった和食は、栄養バランスの良さだけでなく、心と身体の健康を育む上で、たくさんメリットがあります。

★和食がもたらすメリット

1. 栄養バランスの良い食事ですくすく成長

ごはんとおかずを合わせて味わう和食は、自然と栄養バランスが整います。たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなど、成長期の子どものために必要な栄養素を無理なく、おいしく摂取することができます。

2. 様々な食材に挑戦！味覚が育つ

海に囲まれ、南北に長い日本の食事は、食材の豊かさが特徴のひとつです。和食では、様々な食材に少しずつ、繰り返し挑戦することができます。食べる機会が多いことが、好き嫌いを減らし、豊かな味覚を育てることにつながります。

3. よく噛んで丈夫な身体づくり



和食には、ごはんや野菜、海藻、きのこなど、噛み応えのある食材が多く含まれます。よく噛むことは、顎や歯の発達を促したり、唾液の分泌を促進して消化吸收を助けたいするだけでなく、脳への刺激にもなり、集中力や記憶力の向上にも良い影響を与えます。

4. 腸内環境を整えて免疫力アップ

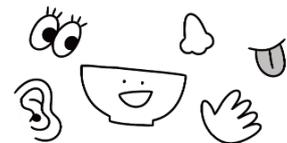
和食にはみそや醤油、納豆、漬物などの発酵食品や、野菜や海藻、きのこなどに含まれる食物繊維が豊富に含まれています。これらは、腸内環境を整え、善玉菌を増やす働きがあります。腸内環境が良好であることは、便秘の予防だけでなく、免疫力を高め、病気になりにくい身体づくりにつながります。

5. 日本の文化を学び、心を育む

和食は、日本の四季折々の自然や行事を大切にする文化と深く結びついています。旬の食材を取り入れたり、節句や年中行事の際に特別な料理を味わったりすることで、日本の伝統や文化を自然に学び、豊かな心を育てることができます。また、食事マナーや感謝の気持ちを学ぶことも、和食を通して得られる大切な経験です。

6. 五感を刺激して、感性を育む

和食は、彩り豊かで、香り高く、食感も様々です。目で見て楽しみ、香りで食欲をそそられ、様々な食感を楽しむことで、子どもの五感を刺激し、豊かな感性を育てることができます。また、旬の食材を通して、季節の移り変わりを感じたり、自然の恵みに感謝する心を育てることができます。



明星っ子の子ども達は、洋食よりも和食が大好き！
一番の人気は、鮭の塩焼きと切干大根、じゃが芋と玉ねぎとワカメのお味噌汁です。
この献立の日ほとんど残食がありません。毎食かつおと昆布でとっているお出汁。
優しい和食の味が大好きになってくれて、とても嬉しく思います。