

日常の食育のヒントとして、参考に御覧いただき、御活用ください。

◎今月の旬の食材

スナックえんどう、そら豆、アスパラガス、キャベツ、たけのこ、新じゃが、新たまねぎ、パプリカ、メロン（走り）

◎今月の行事食

2・16日「エメラルドケーキ」（5月5日こどもの日）

新緑の季節をイメージしたほうれん草入りのケーキです。

◎具体的な主な献立と提供日

1・15日「アスパラサラダ」15日「そら豆」

2・16日「かじきの新たまソース（新たまねぎ）」

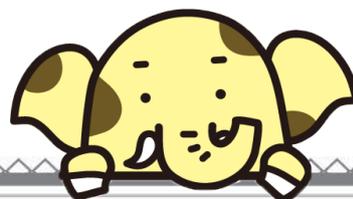
7・21日「たけのこごはん」「カラフルスパゲティ（パプリカ）※」

※国産のパプリカはこの時期しか入手できません！！

8・22日「焼きポテト（新じゃがいも）」

29日「スナックえんどう」

お誕生会「メロン」



知って得する
食の知恵袋

朝ごはんでは生活リズムを整える

健全な生活習慣の基礎をつくる大切な幼児期。生活リズムが乱れると食事時間にズレが生じやすく、食欲にも影響がでます。

たとえば、夜更かしすると朝ごはんの欠食につながります。成長に必要な栄養摂取が大切な幼児期にこそ、朝ごはんを食べる習慣を付けておきたいですね。

おなかを空かして朝ごはんをおいしく食べるために、次のようなことを心がけてみてください。

朝起きた時

- ・太陽の光を浴びて脳を目覚めさせる。
- ・水分をとって、胃腸の働きを促す。
- ・余裕があったら、朝ごはんの前に簡単な体操や散歩をする（体を動かす）。

その他

- ・前日の夕食の時間が遅くならないようにする（朝まで食べ物を胃に残さない）。
- ・甘い物の食べ過ぎに気を付ける。

