

# 給食だより



## 春の食を味わおう！

この季節は、春を感じさせてくれる食材がたくさん出ますね。

春キャベツに新玉葱、春に収穫する野菜は、みずみずしくやわらかいので、サラダなど生食にも適しています。筍や山菜など新芽を食べるものも多いです。

春が旬の野菜は、これから成長するための栄養を凝縮しているため栄養価がとても高いです。

体をより活発に動かす季節、春野菜のパワーをいただきましょう。



## アスパラごはん

### 材料

米	3カップ
水	3カップ
酒	少々
塩	少々
昆布	10cm角1枚
アスパラガス	6本
醤油	大2
かつお節	20g
オリーブオイル	大1/2

### 作り方

- ① 米は研いで水、酒、昆布を加えて炊く。
- ② アスパラガスはさっとゆでて長さ1cmに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②とかつお節、醤油を加え炒め合わせる。
- ④ 炊き上がったごはん③を混ぜる。
- ⑤ 出来上がり！



# 保健だより



## 健康のための口腔ケアについて

普段から口の中を清潔に保つことは虫歯を予防するだけでなく、免疫低下を防いで感染症の予防にもなります。丁寧な口腔ケアを心がけましょう。

- ① 欲しがるままにおやつを与えないようにしましょう  
砂糖はベタベタと歯にくっついて歯周病菌の栄養になる他、免疫力をも低下させてしまいます。
- ② 食事にはよく噛む必要のあるものを取り入れましょう  
硬いものはよく噛むため、唾液の分泌量が自然と増えます。唾液は口の中の汚れを洗い流す洗浄液の役割を果たし、免疫力もアップさせます。
- ③ 規則正しい生活で歯周病を予防しましょう  
大人の口腔内で発生しやすいと思われがちな歯周病ですが、気を付けていないと子どもも歯周病になります。歯周病は全身のさまざまな病気に関わっています。丁寧な歯磨きや生活習慣を整えることによって、しっかり予防しましょう。
- ④ 仕上げ磨きをしてあげましょう  
小学校にあがるまでは、仕上げ磨きをすることが勧められています。
- ⑤ 口を閉じて鼻で呼吸するように促しましょう  
口呼吸は歯の天敵です。口呼吸は口の中が乾燥するため、唾液量が減り、虫歯や歯周病の原因になります。



# 今月のねらい



### もも組

- ・新しい環境に慣れ、安心して過ごす
- ・外気に触れ、戸外で元気に過ごす  
\*散歩 \*戸外遊び

### きく組

- ・基本的な生活習慣を身につけていく
- ・自然に触れ、戸外や散歩に出かけ、体を動かす楽しさを感じる  
\*散歩 \*戸外遊び

### ばら組

- ・園生活の流れや仕方がわかり、身の回りのことを進んでする
- ・春の自然に触れながら、戸外遊びを楽しむ  
\*散歩 \*運動遊び

### ゆり組

- ・集団生活の中でのルールを守り、みんなと楽しく過ごす
- ・運動会に向けて楽しみながら練習に取り組む  
\*散歩 \*運動遊び

### ふじ組

- ・話し合っ工夫しながら遊びを進め、問題解決をする。
- ・友達と一緒に力を合わせたり、競い合ったりする楽しさを味わう  
\*散歩 \*運動遊び