



Table with 6 columns: 日曜 (Day/Week), 副食 (未満児 11:15 / 以上児 11:30) (Side Dish), 午後のおやつ (Afternoon Snack), エネルギー (以上児) (Energy), 備考 (Remarks), 離乳食 (0歳児) (Infant Food). Rows include dates from 2nd to 31st with specific menu items like 'こいのぼりランチ' and '春巻き'.

※0歳児については、月齢に応じた離乳食を作ります。未満児は完全給食(ごはん、デザートを含む)です。※は、手づくりおやつの日

# 食育だより

## 身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



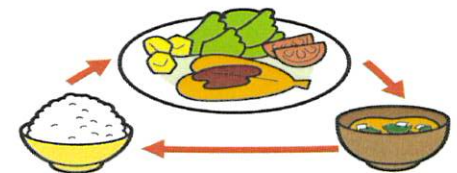
こいのぼり ランチメニュー
・こいのぼりハンバーグ
・アスパラサラダ
・オレンジ



5/10 は愛情弁当の日です

## 三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手な物には手をつけずに残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯...)ができるように、ご家庭でも練習をしてみましょう。



## おやつは栄養を補うものにしてしまおう

子どもは、1回に食べる量が少ないので、食事だけで十分に栄養を摂ることができません。そこで、足りない栄養を補うために与えるのがおやつです。子どものおやつとして適しているのは、野菜入り蒸しパンやおやき、ヨーグルトやチーズなどの乳製品やおにぎり、果物など。少量のお楽しみ程度ならかまいませんが、お菓子は栄養を考えた組み合わせにしましょう。

