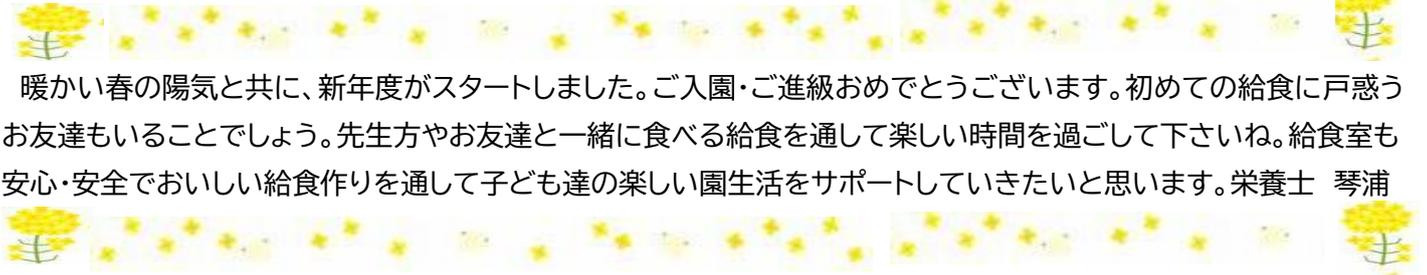




# 4月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館  
山崎保育園



暖かい春の陽気と共に、新年度がスタートしました。ご入園・ご進級おめでとうございます。初めての給食に戸惑うお友達もいることでしょう。先生方やお友達と一緒に食べる給食を通して楽しい時間を過ごして下さいね。給食室も安心・安全でおいしい給食作りを通して子ども達の楽しい園生活をサポートしていきたいと思ひます。栄養士 琴浦

## ～朝食は一日のはじめの大事なスイッチ～

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと午前中、体は動いても頭はボンヤリということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から活動に集中できます。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。毎朝きちんとスイッチを入れるように心がけましょう。



## ～食事で花粉症の症状を抑えよう！～

最近子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギー症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができますと言われています。

- ・ビタミン・ミネラル・ポリフェノールを多く含む野菜をたくさんとるようにする。(かぼちゃ・トマトなど)
- ・症状を抑える DHA や EPA を多く含む青魚を積極的に食べるようにする。(マグロ・さんまなど)
- ・症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどにしましょう。
- ・規則正しい食生活で身体にストレスをためないようにしましょう。

花粉が辛い季節なのでもし良かったら実践してみてくださいね。

## ～旬の食材を知ろう～

### ～新玉ねぎ～

新玉ねぎの旬は3～4月ごろ。秋に種を蒔いた玉ねぎの収穫時期は5月ごろですが、その玉ねぎを早取りしたものを新玉ねぎといいます。新玉ねぎは収穫後すぐに出荷するため、通常の玉ねぎよりも皮が薄いのが特徴です。水分が多く甘みが強いいため、生でもおいしくいただけます。そのため、薄くスライスしてサラダにするのがおすすめです。山崎保育園でも5歳児の子ども達が去年の秋から玉ねぎを栽培しています。収穫が楽しみです。

