

新年度がスタートして、早くも1ヶ月。楽しかったゴールデンウィークも終わり、少し疲れが出てくる頃かもしれません。しっかりごはんを食べて、体調管理に注意しながら、今月も元気に過ごしていきましょう。

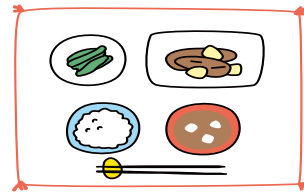
毎日の生活の中で頭を悩ませる「献立づくり」。いつも栄養的に大丈夫か心配、子ども向けの献立はどんなもの？など、様々な悩みがあると思います。今回は、献立を考える際のポイントをお伝えします。献立づくりの負担を減らして毎日の食事を楽しみましょう。

～子どものための献立づくり～

★献立づくりのポイント

- ・ 1汁2菜を基本とする
ごはんを中心として、1汁2菜の献立にすれば、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

- 「主食」 ごはん
- 「汁物」 主菜と副菜の栄養素を補う
- 「主菜」 肉や魚等（たんぱく質）
- 「副菜」 野菜等（ビタミン・ミネラル・食物繊維）



- ・ 最初に主菜を決めると献立が立てやすい！
献立は、はじめに子どもの成長に欠かすことのできないたんぱく質源となる主菜を決め、その次に主菜に合った副菜を考えると献立が立てやすいです。
☆たんぱく質源となる主菜は、例えば曜日ごとにメインの食材を決める等すると迷う事なく、食材の偏りを防ぐことができます。
- ・ 汁は「出汁」をベースに具を決める
出汁は、子どもにとって安心できる味です。水分も多く食事全体を食べやすくすると共に、具の選択肢が多く、主菜・副菜で不足する栄養素を補うことができます。野菜や芋を中心として、たんぱく質源となる豆腐などを上手に組み合わせましょう。食材は、主菜・副菜とかぶらないようにすることで栄養バランスがさらにアップします。

～4月の食育～

4月の食育は「進級祝いお弁当給食」と「食べる時の姿勢のお話し」をしました。

「進級祝いお弁当給食」では、お弁当箱に給食を詰めて公園でみんなでお弁当を食べました。気持ちのいい天気の中みんな楽しそうにお弁当をバンダナの上に広げて食べていました。

「食べる時の姿勢のお話し」では、悪い姿勢と正しい姿勢を見比べながら、足は床と「ぴったんこ」、背筋は「びしっ」、お腹と机の間に「ゲー」（机とお腹の間はゲー1個分あける）など、合言葉を使いながらみんなにお話をしました。お話を聞いて背筋を正してくれる子や、「足ぴったんこだよ」と声をかけたら笑顔で床に足をつけてくれました。お家でもぜひ合言葉を使ってみて下さいね♪



足は床と「ぴったんこ」
背筋は「びしっ！」
お腹と机の間に「ゲー」

