

5月給食だより

〈今月のお給食のお約束〉

元気にいただきます ごちそうさまをしましょう

新年度が始まり1ヵ月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れ、給食の時間も楽しめるようになってきました。好き嫌いをなく様々な食材を食べ、元気いっぱいにお過ごししましょう！

食事をバランスよく食べましょう

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へと「ぱっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手なもの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（ごはん→おかず→汁物→ごはん…）と食べることができるように、ご家庭でも声掛けをお願いします。

～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。朝起きた時に頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にエネルギーを使ってしまったためです。朝食でしっかり補給し、脳と体を目覚めさせましょう！ごはんなどの主食にはブドウ糖が多く含まれています。朝食は一日を活動的で元気に過ごすための大事なスイッチ。毎朝しっかりスイッチを入れましょう！

☆手軽に食べられる食品から始めてみましょう。

主食

ごはん・パン

糖分が主成分で、主にエネルギー源となります。摂取するエネルギー源の半分は主食からとります。

主菜

卵・納豆
鮭フレーク
ウインナー等

たんぱく質を多く含み、筋肉や身体をつくるもとになります。

副菜

カット野菜
プチトマト
野菜ジュース等

ビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源で、身体の調子を整えます。

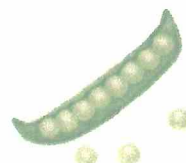
もう一品

牛乳・チーズ
ヨーグルト
果物

不足しがちな栄養素（カルシウム・ビタミン等）や水分を補います。

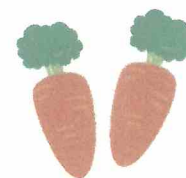
今月の旬の食材

グリーンピース



子どもたちが苦手なグリーンピースですが、一粒にギュッと栄養が詰まっています。たんぱく質、ビタミンB群、ビタミンC、β-カロテン、食物繊維が含まれています。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、風邪予防、便秘改善に役立ちます。生のグリーンピースを茹でたり、冷凍した状態でも栄養価はあまり変わらないのですが、缶詰のものは塩分が少し多くなります。生のグリーンピースはお米と一緒に炊く豆ごはんやポタージュ、ベーコンと一緒にバターで炒める調理がおすすめです。今月のおやつにグリーンピースおにぎりを提供します。お楽しみに！

春にんじん



初春に収穫されるにんじんを春にんじんと言います。または新にんじんと呼ばれることがあります。冬の厳しい寒さに耐えて育った春にんじんは、通常のにんじんよりも甘くて軟らかく、みずみずしい特徴があります。通常のにんじんと比べ水分を多く含んでいるため、あまり日持ちがしませんので購入した際はなるべく早く食べましょう。春にんじんの栄養素はβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは皮膚や粘膜を丈夫にしたり、免疫力の強化など健康を保つために重要な働きをします。

＜おすすめの調理法＞

サラダやスティック野菜がおすすめです♪

4月はたけのこの皮むきの食育を行いました。乳児クラスは匂いを嗅いだり、皮で遊んだりと楽しんでいました！幼児クラスはクイズを出したり、包丁を使ってたけのこを切る食育を行いました！5月はそら豆の皮むきの食育を行います。



ぞう組15日（月） きりん組17日（水） ぱんだ組19日（金）

小さいこぐま組・大きいこぐま組18日（木）に予定しています。



レシピ紹介

＜春キャベツと春人参のおかか和え＞

＜材料＞ 約4人分

春キャベツ 1/4個

春人参 1/2個

黄パプリカ 1/2個

かつお節 2袋

しょうゆ 小さじ1

みりん 小さじ1/2

＜作り方＞

①しょうゆ・みりんを一煮立ちさせ冷ましておく。

②キャベツ・パプリカを細切り、人参を千切りにする。

③沸騰した鍋に②を入れ茹でる。茹でたら流水し絞る。

④①と③とかつお節を和えて完成！

4月に保育園で提供しました！かつお節を入れることで旨味がたっぷりな和え物になっています☆