



給食たより

爽やかな暖かさと木々の新緑が初夏を感じさせる季節となりました。新年度が始まって1か月が経ち、最初は緊張していたおともだちも新たな環境に慣れ元気に過ごしている様子が見られます。

5月の初めには長いお休みがあります。たくさん遊んだ後には休息も充分にとり、体調を整えていきましょう。

☆5月の行事と食育の活動☆

10日(金)：2歳児/『旬の野菜に触れよう』

2歳児初めての食育は、旬の春キャベツに触れる体験です。

キャベツの重さを感じたり重なり合った葉をはがしたり

ちぎったりして、キャベツがどんな野菜なのかを知みましょう。

子どもたちがちぎってくれたキャベツは、おやつのお好み焼きに使用します。



14日(火)：3・4・5歳児/給食目標のお話『早寝・早起き・朝ごはん』

幼児クラスを対象に給食目標にまつわるお話をします。今月は生活リズムについてのお話です。

●やさいデー：5月の食材は『春キャベツ』です。3～5月にかけて旬を迎える野菜です。給食レシピも紹介しますのでお楽しみに。

☆5月の給食目標☆

5月の給食目標は

「生活のリズムを整えよう～早寝・早起き・朝ごはん」です。



朝になると目覚め夜になると眠くなるように、人間の体にはもともと自ら体のリズムを整えるシステムがあります。しかし、毎日起きる時間が違ったり夜遅くに寝ることが習慣づいていると体に備わったリズムが崩れてしまいます。

朝早く目覚め日の光をあびることで体内リズムがリセットされます。そのうえで一日のエネルギーの源である朝食をしっかりと食べましょう。日中の活動量も増え沢山遊ぶことで夜もぐっすり眠れるようになります。

また、お休みの日でもできれば普段と変わらない時間に起床しましょう。



☆保育園のおすすめレシピ☆

みんな大好き！みなの保育園の給食レシピをご紹介します！

豚すき丼

【材料】

- 豚かた肉…180g
- 醤油…大さじ1杯強
- 豚バラ肉…70g
- 砂糖…大さじ1杯半
- 玉葱 …1個
- みりん…大さじ1杯半
- 春雨 …35g
- 酒 …大さじ1杯
- 生姜 …少々
- 鰹だし …1/2カップ

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切ります。玉葱はスライスにします。春雨は茹で、短く切っておきます。生姜はすりおろします。
- ②鍋に油を入れ、豚肉を炒めます。豚肉に火が通ったら玉葱と春雨を加えます。
- ③鰹だし、生姜、調味料を加えたら落とし蓋をして、玉葱が柔らかくなるまで煮ます。
- ④炊いたご飯の上のにのせたら出来上がりです。



元気のもとになるエネルギー



体や脳のエネルギーになるのは、ごはん・パン・めんなどの主食で、炭水化物が多く含まれています。一日を元気に過ごし、体が大きく成長していくためには、エネルギーのもとになる食品をしっかりとりすることが大切です。

- ごはん…日本人が昔から食べてきた食品は腹持ちがよく、主菜・副菜・汁物と組み合わせて栄養バランスがとりやすいです。
- パン…手軽に食べられますが、脂質や糖質がご飯より高めです。おかすの組み合わせに注意が必要です。
- めん…種類や調理法で様々な献立が楽しめます。しかし、麺料理だけだと栄養バランスが偏りがちに…。具沢山にするなどの工夫をしましょう。



★お知らせ★ 6月より給食献立表と給食たよりは、『はいチーズ！ノート』に配信します。献立内容等については、そちらよりご確認ください。