

給食だより

令和6年度5月号

双葉保育園



入園・進級から1カ月経とうとしています。

それぞれ環境が変わり、緊張していた子どもたちも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。慣れてきたと同時に、疲れも出てくる頃です。

生活リズムが乱れると体調も崩しやすいので、規則正しい生活を心进行けましょう。

5月の旬の食材は、キャベツ、レタス、グリーンピース、アスパラ、新じゃがいも、たけのこ、鱈、しらすなどです。

旬のものは旬の時期に食べるのが一番いいとされていますが、それは美味しいからだけではなく、栄養価も一番高いからです。給食でも季節を感じてもらうために、たくさん取り入れるよう努めていきます。



こどもの日

5月5日はこどもの日で「端午の節句」ともいわれます。

こどもの日にちなんだ食べものは粽（ちまき）や柏餅があります。

粽は端午の節句として中国から伝わってきました。

柏餅は日本独自の風習で、新しい芽がでるまで古い葉を落とさない「柏」を「跡継ぎが途絶えない」縁起物としたようです。

こどもの日に鯉のぼりを飾る風習は、江戸時代から始まったといわれています。鯉は、非常に生命力のある魚であることから子どもがどんな環境にも耐え、立派な人になるようにと願いが込められています。

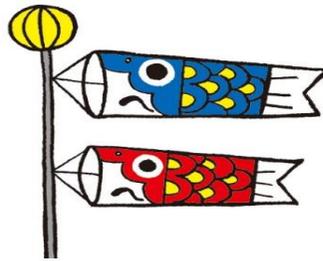
保育園では、2日に、こどもの日にちなんだ給食を提供します。

お昼「鯉のぼりハヤシライス」

鯉のぼりの目には、旬の生グリーンピースを使います。

午後おやつ「中華ちまき風おにぎり」

おにぎりの具材には、旬のたけのこを使います。



食育 絵本 まっしろくま

しろいものってなにがある？

おいしいものを食べるのがだ〜いすきなくいしんぼうのしろくまくん。
なかでも、しろいたべものがおきにいり。

絵本にたくさん出てくるしろいたべものを使って献立を立てました。

お昼

- ・しろくまごはん
- ・麻婆豆腐
- ・切り干し大根としらすのサラダ
- ・かぶとえのきのスープ

おやつ

- ・マシュマロのせカップケーキ



ミニトマト

ぶどう



は4分の1に切りましょう

食卓にミニトマトやぶどうを出すとき、どのようにしていますか？

丸くてつるつとした球形のミニトマトやぶどうは、誤って喉に詰まらせてしまう可能性があるため、おおむね1歳から5歳は「4分の1に切るように」と消費者庁から注意喚起がされています。**お弁当**にも同様に切って入れてください。

子どもの生活習慣病

乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べ過ぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。

