給食だより

２０２４年５月　給食室

～　園での食育紹介　～

☆園庭での季節の野菜や果物の栽培

☆野菜の皮むきのお手伝い（えんどう豆・玉ねぎ・とうもろこし等）

☆クッキングや見学クッキング

☆食事の時の約束やマナーを知る（姿勢・お箸の使い方等）

☆絵本や遊びの中で食べ物に興味を持つ

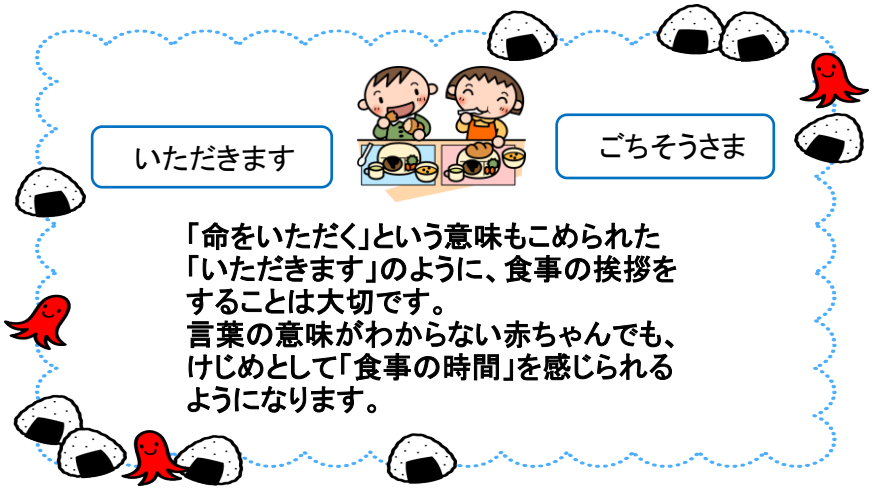
朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

時間の無いなか、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは難しいものです。
まずは飲み物をとる習慣をつけましょう。
牛乳、野菜ジュース、スープなど空腹時は胃が刺激を受けやすいので胃に優しいものを選ぶようにします。
だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意が出来るものをとるようにします。
出来るなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。

5月の行事食 旬の野菜

◎子どもの日（５月２日）　こいのぼりクッキー
こいのぼりの形をしたクッキーをおやつに提供します
～みんなすくすくと大きくなあれ！～

◎竹の子ごはん
園では新物の水煮竹の子を使用し、湯通ししさらに灰汁を抜きます。細かく刻み乳児も食べやすくしています。



「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。
言葉の意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

かむことの大切さ

食事をするときに「かむ」ことをどれくらい意識していますか。
かむことで身体にいいことがたくさんあります。

①肥満予防
②集中力・記憶力アップ
③虫歯予防
④食べ物の消化・吸収アップ

園でも色々工夫しながら、子どもたちにたくさんかんでもらうように 切り方や調理法、メニューを考えて提供しています。
・おやつ・　プリッツやラスク、クッキーなど