



給食だより

2022年5月2日
尚徳福祉会 仲町保育園

新年度がはじまって1ヶ月経ちました。はじめは緊張気味だった子どもたちですが、新しい生活に少しずつ慣れ、笑顔で給食を食べる姿が多く見られるようになりました。給食の時間が待ち遠しく、ホッとする時間になるといいな。と思っています。



お弁当作りのコツ

食べきれる分量を入れましょう！

外で身体を動かすのに気持ちが良い季節ですね。天気の良い日にお弁当を持ってピクニックに行くのも良いですね♪

3・4・5歳児は今月遠足があります。お弁当の基本は主食・主催・副菜を3・2・1の割合で、詰め過ぎず、その子が食べ切れる分量を入れましょう。お弁当箱が空っぽになったら全部食べきれたという達成感が味わえます。お弁当箱のサイズも成長に合わせて変えていけるといいですね。



5月の献立紹介

タンドリーフィッシュ

★材料 (4人分)

かれい	4切
塩	1g
しょうゆ	小さじ1/2
にんにく	1g
カレー粉	1g
ヨーグルト	40g
油	適量



★作り方

- ①かれいに塩をすり込む。
- ②①のかれいにしょうゆ、おろしにんにく、カレー粉、ヨーグルトを漬け込む。
- ③フライパンに油をひき、②を焼く。

魚が苦手な子どもでもカレー味にすると不思議とたくさん食べてくれることがあります。
是非作ってみてください♪

家庭でできる簡単食育

一緒に食べる

近年、ライフスタイルが多様化し、家族で食事をする機会が減っているとわれています。しかし、子どもとの暮らしにおいて「一緒に食べる」ことは、食育の第一歩となり、家族のコミュニケーションを図り、楽しく食べることができる大切な時間となります。週末など家族の休みが重なる日や早めに帰宅した日などは、できるだけ子どもと一緒に食卓を囲むよう心がけられるといいですね。



メロン

季節の
食材

スイカと同じウリ科で植物学的には野菜になりますが、果物の王さまと呼ばれています。様々な品種があり、マスクメロンのように表面に網目があるものと、プリンスメロンのように表面がつるつとしたものがあります。追熟してやわらかくなったら食べ頃です。

今月から給食でもメロンがです！楽しみにしててください♪