



給食だより

2023年5月1日
尚徳福祉会 仲町保育園
栄養士

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。はじめは緊張気味だった子どもたちですが、日に日に新しい生活に慣れてきて、笑顔で給食を食べる姿がみられるようになってきました。保育園での給食の時間が楽しみな時間になると良いなと思います。

生活に慣れていく一方で5月はたまった疲れが急に出る事がある月です。大型連休や遠足などもあるので体調管理に気をつけて過ごしましょう。

旬の食材紹介

旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、甘みが増すなど味もよくなります。春が旬の食べものは、ビタミンやミネラルが豊富で、寒さで静かに過ごしていた体を目覚めさせるといわれています。体が欲する分、旬の食べものはよりおいしく感じられるでしょう。

保育園の給食は、旬の食材を多く使い、季節感のある献立をたてています。給食だよりでは、その月の給食にでる旬の食材の紹介を取り入れていきたいと思います。

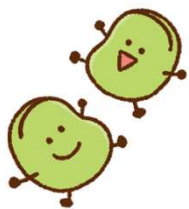


メロン

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っ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。今月からメロンが出ます。お楽しみに！

そらまめ

古代エジプトでは、4000年以上も前から食用として栽培されていたといわれています。5~6月が旬で、さやの内側が綿のようになっているのが特徴です。鮮度が落ちるのが早いので、さやにつやがあり変色していないものを選び、購入後すぐに食べましょう。



5月19日(金)に給食でそらまめのポテトサラダがです。5歳の子どもたちにそらまめのさやむきをしてもらう予定です。是非、ご家庭で感想を聞いてみて下さい。



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・主菜・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。

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いわれています。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。

