



# 給食だより

2024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。



## こどもの日給食

4月26日(金)にこどもの日の集いがありました。こどもの日は、こども達の健やかな成長を願ってこいのぼりをあげたり五月人形を飾ったりする習慣があります。園でのこの日の給食は、こどもの日にちなんだ特別メニューでした♪

### こどもの日特別メニュー

- こいのぼりミートローフ
- ツナマヨサラダ
- すまし汁(かぶ・まいたけ)
- オレンジ



こいのぼりミートローフは、目がいんげん、うろこが人参でできています。普段ミートローフが苦手な子も、こいのぼりだ!と喜んでくれました。一口食べてみると美味しい!とパクパク口に運ぶ姿がみられました♪

## そらまめのさやむき



5月15日(水)に3~5歳でそらまめのさやむきをします。みんなが大好きな絵本「そらまめくんのベッド」にでてくるそらまめのさやを実際にむいてみます。

むいたそらまめは16日(木)の給食でそらまめ御飯として提供します。そらまめの香りや独特な苦味が苦手という子が毎年多くいるのですが、...みんなでもむいたそらまめ!ということで食べてくれるといいなと思っています。



## お弁当作りのポイント!

### 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れたという達成感が味わえます。

遠足に期待が持てるように、お弁当の包みやふたの開け閉めを練習するなど楽しみながら準備をお願いします♪

誤嚥を防ぐために、プチトマトやキャンディーチーズ、うずらの卵など喉につまる恐れの高いものは2分の1または4分の1に切ってください。

## 給食室からのお知らせ

9日と23日は災害時に食べる非常食を体験する目的として1歳~5歳の給食で災害救助用アルファ化米を提供します。

日常から非常食の味を知るのは、災害時に役立ちます。普段食べなれているお米に比べて味や見た目、食感の違いを感じながら食べてほしいと思っています。

