

# 給食だより 5月

2021年5月6日  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保土ヶ谷保育園

新緑がいつそうまぶしく感じられる季節になりました。

保育園給食では、様々な食材を使用し楽しく食べてもらえるよう工夫しています。給食を通して食事は楽しいものであり、体にはもちろん、心にもおいしいものである、と子どもたちなりに感じてほしいと思っています。何よりも、子どもたち自らが「食べたい！」と感じるように願っています。

## 元気な1日は朝ごはんから！

朝ごはんには大切な役割がたくさんあります。「眠っていた間に少なくなったエネルギーを補う」「低くなった体温を回復させる」「排便を促す」などです。

- ① 炭水化物でエネルギー補給：ごはん 1口大のおにぎりにしたり、納豆やしらすをかけるなど変化をつけ、食べやすくしてあげましょう。
- ② たんぱく質で体温を上げる：チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼きなど、タンパク質もしっかりとりましょう。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給：野菜はみそ汁やスープに入れると食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも野菜の甘みが出て美味しくなります。

## 旬の野菜

### たけのこ

煮物やおすましの具に。若竹煮、たけのこごはん、おかかと煮て土佐煮にも。

### 新じゃがいも

ふかして塩やバターをつけて食べたり、薄く切って炒めると違った食感が楽しめます

### 新ごぼう

香りが良く、皮がうすく、食感がみずみずしくて柔らかいです。

アクが少ないので、煮物、きんぴら、炊き込みご飯など定番のごぼう料理も使いやすいです。