



給食だより



2023年5月1日
社会福祉法人 尚徳福祉会
保土ヶ谷保育園

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになってきて、外遊びの楽しい季節となりました。

入園・進級して1ヶ月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた様子の子どもたち。

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。



おやつのお話



乳幼児は成長のために多くの栄養素が必要ですが、消化機能が十分発達していないため3回の食事では補いきれません。そこで、おやつで必要な栄養素を補います。おやつは子どもにとってたのしみでもありますが、食事としての役割も大きく、必要なものです。おやつの回数は、1~2歳児は午前と午後の2回(乳児は幼児よりも一度に食べれる量がすくないため「午前のおやつ」という形で幼児よりも1回多く保育園で食事を摂ります。)、3~5歳児は午後の1回とし、毎回同じくらいの時間にあげるようにして生活のリズムを整えましょう。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、米類、麺類、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りするのもいいです。

おススメおやつの例

- ・米・・・おにぎり、チャーハンなど
- ・パン・・・サンドイッチ、ラスク
- ・麺・・・焼きそば、ラーメン
- ・芋・・・じゃがバター、スイートポテト、大学芋
- ・小麦粉・・・蒸しパン、ホットケーキ



旬の野菜



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

キャベツ

春キャベツは、葉の巻き方が緩く柔らかいので生で食べるのがおすすめです。
浅漬けにしてもおいしいです。

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。

さやえんどう

歯ざわりがよく、ほのかな甘味があるので炒め物、和え物などに。さっとゆでて料理の彩りにも使いやすいです。