

5月

給食だより

新生活に慣れ、給食の食べも良くなりました

入園・進級から早くも1ヶ月が経ちます。子どもたちも新生活に慣れ始め、給食の食べ込みも少しずつ良くなっています。しかし、春から初夏への季節の変わり目で、知らない間に身体に負担がかかる時期もあります。生活リズムや食事内容を振り返り、休養もしっかりとって夏に備えていきましょう。

5月5日・こどもの日
(端午の節句)

こいのぼりや五月人形などを飾り、男の子の健やかな成長を願います。

【こどもの日の食べ物】

- ・柏餅
 - ・ちまき
 - ・ぶりの照焼
 - ・かつおのたき
 - ・筍の煮物
 - など
- ★柏餅の柏の葉は、新芽が出ないと古い芽が落ちない事から、子孫繁栄を願ったことから始まったと言われています。

★季節の行事を大切にしていきたいですね。

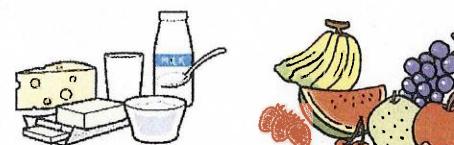


子供にとってのおやつの役割

- ★おやつも小さな食事
- ★不足している栄養素の補い
- ★エネルギー補給
- ★精神的な安らぎ、休息感を得る

おやつは食べる時間を決めて、食べ過ぎないことが大切です。おやつからとる栄養量は一日の食事量の10~15% (100~200kcal程度) を目安にしましょう。

また、お菓子ではなく、果物を取り入れたり、ヨーグルトやチーズなどの乳製品もおすすめです。



毎月19日は「食育の日」
旬の食材を知って美味しく食べよう!

今月ご紹介する旬の食材は「新ごぼう」。繊維が柔らかい為、子どもたちにも食べやすくなります。かみかみメニューにいかがでしょうか。

5月 新ごぼう

なんといっても食物繊維が豊富! 整腸作用や生活習慣病予防に効果的です。ごぼうの栄養素をたくさん摂取する為の、調理のポイントを紹介します。

◆皮をむき過ぎない
皮にアミノ酸やグルタミン酸が含まれています。美味しいダシが出るので、むき過ぎないように。

◆アク抜きをし過ぎない
水に溶けやすい栄養素(カルシウム等)が流れ出てしまう為、水にさらす時間は短時間(3分程度)が良いです。

