

給食室の窓から

2023 5

入園・進級から1ヶ月が経ちました。

子ども達も新しい生活に慣れてきたと同時に、疲れもでてくるころではないかと思います。環境が変わり生活のリズムが乱れると体調も崩しがちです。

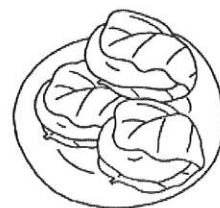
規則正しい生活を身に付けていくために「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう！！



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…ご飯は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、ウィンナー、卵焼きなどたんぱく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でておいしくなります。



5月5日は子どもの日です

子ども達の幸せを願い、健やかな育ちを祝う日です。

ちまき…悪病災難を除くといわれています。

柏餅…柏の木は新芽がでるまで古い葉が落ちないことから、子孫が代々栄えるようにという願いが込められています。

菖蒲…葉は病気や悪いことを追い払う力があるといわれ、軒先に飾ったり、お風呂に入れたりします。

保育園では、5月2日に柏餅風おこわをおやつで提供します。お楽しみに！

旬の野菜

・チンゲン菜…チンゲン菜は、秋ごろにも旬を迎えますが、春は3~5月ごろに旬を迎えます。チンゲン菜は、煮ても焼いても荷崩れせずしっかりとしているので、スープや炒め物にするのがおすすめです。チンゲン菜には、免疫力を高めてくれるビタミンCが豊富に含まれています。

・新ごぼう…まだ成長しきっていないごぼうを春から夏にかけて若取りしたものを新ごぼうといいます。新ごぼうは、冬に収穫されるものより色が白くて短いのが特徴です。また、上品な香りがし、やわらかいのも新ごぼうならではの味です。やわらかい新ごぼうは、サラダやきんぴらにして食べるのがおすすめです。あくが少なく香りも良いため、ぜひ食べてみて下さい。



＊ お誕生日インタビュー ＊

5月は、ひまわり組にお誕生日の子がいなかったため、給食室からの誕生日会メニューを考えました。

みたかつくしんぼ保育園 不動の人気メニュー、春巻き丼は今月はお休みです。ひまわり組のみんながこれから、どんなリクエストをしてくれるか楽しみです。