

# 給食室の窓から

2025.05

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えます。

環境が変わり生活のリズムが乱れると体調も崩れやすくなります。

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。「眠っている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、豆腐、しらす、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1日に柏餅風おこわをおやつで提供します。お楽しみに！

### ❖お誕生日インタビュー❖

5月はひまわり組に誕生日のお友だちがいなかったので、こすもす組の担任のりさ先生にインタビューしました。リクエストメニュー考えて下さい！とお願ひしに行くと、「好きなものいっぱいあるから迷っちゃう！考えておくれ！」と伝えてくれました。インタビュー当日、話を聞きに行くと「まだ迷ってるの…」と、副菜を迷っている様子だったのでそれ以外を先に聞く事にしました。「カレーうどんがいいの！うどん好きなんだよね」と教えてくれました。職員にも人気のメニューです！

副菜はどうしますか？「かぶの名前をわすれちゃったんだけど、それは食べたい！もう一つは五目納豆もいいなって思ってる」「五目納豆はご飯の時の方が合うかもしれないですね」「そうだよ、ささみのコーンフレーク揚げもいんだけど重いよね？」と、食べる人への配慮もしてくれます。「ささみのフリッターならそんなに重くないかもしれないです」「それにしようかな！」とすぐに決まりました。かぶのサラダは私もりさ先生も献立名がわからず、岡部先生などに聞いてみたりして色々調べました(笑) 献立名がわかり「かぶのコロコロサラダ」に決まりました！「ケーキは何がいいですか？」「チーズケーキ！チーズケーキが好きなの」と教えてくれました！2月に初めて提供したチーズケーキが好評で嬉しいです！頑張って作ります！

「ジュースも決まっていますか？」「ぶどうジュースにします！」ケーキとジュースは決まっていたみたいです！これからも美味しい給食を更新できるように頑張ります！インタビューありがとうございました！

❖5月生まれのお友だちおめでとうございませう❖