

給食だより NO.2

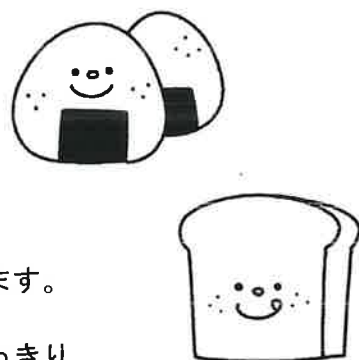
5月

松葉保育園 令和 7年 5月

新緑のまぶしい季節となりました。入園・進級して1か月が経ちこどもたちも園での生活に少しずつ慣れてきたようです。過ごしやすい気候の中こどもたちの活動量も増え、園庭で元気いっぱい遊ぶ姿が見られます。疲れが出てくる時期で、生活リズムも崩れがちになるころです。毎日元気に過ごせるように、5月も旬の食材を取り入れた栄養たっぷりの給食で、心も体も健やかに育てていきます。

◆朝ご飯を食べるといいことがある◆

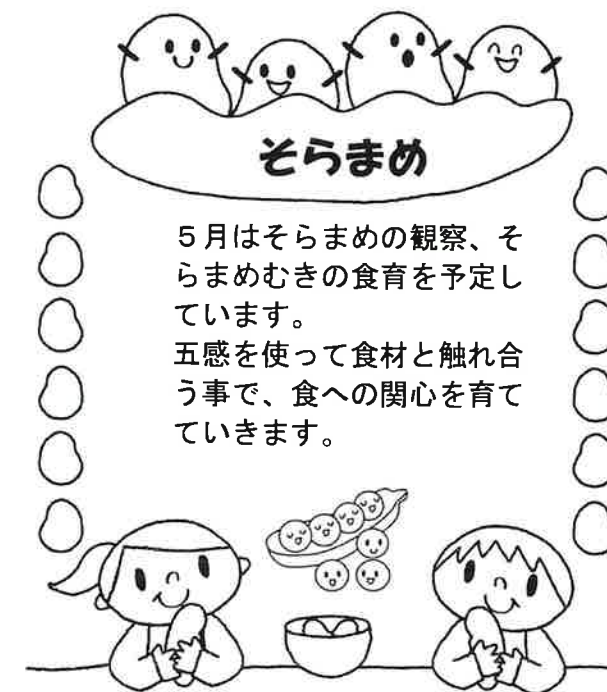
- ①正しい生活リズムを作る
朝ご飯を食べると生活リズムが整います。
- ②体温を上げる
朝ご飯を食べると体温が上がり、目がすっきりと目覚めて1日頑張れます。
- ③体や脳へエネルギーを送る
朝ご飯を食べると、体や脳にエネルギーが送られて元気が出ます。
- ④朝のトイレでお腹すっきり
朝ご飯を食べると、お腹の中が働き始め、便秘も改善してすっきりします。



こどもの日

こどもの日は、男女関係なく、大きなこいのぼりを飾ってこいのぼりのように大きく元気に育ってほしいという願いを込めて、こどもの成長をお祝いする行事となりました。端午の節句は5月5日に定められた男の子の無病息災を願う日です。保育園の園庭にも大空を元気に泳ぐこいのぼりが見られます。

保育園では5月2日に、御祝の気持ちを込めたこどもの日の特別な給食を提供する予定です。こいのぼりをイメージした彩りのメニューや季節の食材を使った献立で楽しい行事のひとつを味わってもらえたらと思います。お子さまがどんな様子で食べていたかは是非ご家庭でもお話を聞いてみてください。



そらまめ

5月はそらまめの観察、そらまめむきの食育を予定しています。五感を使って食材と触れ合う事で、食への関心を育てていきます。

◆そらまめおいしいね◆

これから初夏にむけてのみ出回る旬のそらまめ。さやの中でふっくらと育つ栄養たっぷりのお豆です。

「空に向かって実がなる」ことからそらまめと呼ばれています。そらまめにはたんぱく質・ビタミンB1・鉄分など子どもたちの体をつくる栄養が含まれています。特に、たんぱく質には筋肉や内臓を作るのに必要な栄養素で、元気な体を育てるには欠かせません。また食物繊維も豊富で、おなかの調子を整えることにも役立ちます。

そらまめのさやはとても大きく中にはふわふわのお布団のような綿があり、その中で大切に育てられます。この構造にこどもたちは興味津々です。



5月の献立

おすすめレシピ紹介

◆鶏肉のマスタード焼き◆

【作り方】

【材料】

- ・鶏もも肉500g
- ・粒マスタード80g
- ・醤油大さじ2
- ・砂糖大さじ2
- ・料理酒大さじ1

- ①調味料を混ぜ、食べやすい大きさに切ったお肉と合わせて揉みこみます。
- ②クッキングシートをひいた上にお肉を並べてオーブン180度15分焼く
※オーブン焼きではなく、フライパン調理も可能です。その場合は、油をひいて中火で焦げないように両面火が通るように焼いてください。

◆食卓のすすめ◆

4月はたけのこの皮むき体験をして、季節の味を楽しみながらたけのこのご飯として食えることができました。普段はなかなか見ることのない食材の姿に触れることができ自然の恵みに気がつくきっかけとなりました。

6月はなでしこ組とすずらん組でとうもろこしの皮むき、すずらん組のカレークッキングの食育活動を予定しております。

