



入園、進級して早一ヶ月がたちました。初めての園生活で泣く子もいましたが、だんだんと笑顔が増え、お昼ご飯もニコニコしながら食べる子が増えました。好きな食べ物、苦手な食べ物が出てくるかと思いますが、楽しい給食の時間を過ごし、そういったものが自然と克服できるようになれば良いですね。



◎体調不良時のこどもに対する給食の対応◎

保護者の方から「乳製品を控えてください」と言われることがあります。給食での対応としては『飲用牛乳』『ヨーグルト』のみの除去を基本とし、代替えの物としてお茶、その他の物を提供させていただきます。それ以外の食材については対応していませんのでご了承ください。(アレルギーでの除去は従来通り対応しています。)

5月1日 八十八夜

立春から数えて八十八日目、今年は5月1日「八十八」という文字を組み合わせると「米」になることもあって、豊作を祈る行事が行われてきました。

5月第2日曜日 母の日

日ごろの感謝をこめて、お母さんに贈り物をする日です。お父さんと子どもで手づくり料理をして、お母さんを囲んで楽しい食事をしてみても良いですね。



5月5日 子どもの日(端午の節句)

柏餅やちまきなどを作る。柏葉は新しい芽が出るまで古い葉が落ちないため縁起がよいとされます。ちまきは古代中国から伝えられたもので邪気をはらうとされる芽かやの葉や笹の葉にうるち米で作ったもちを包んで作ります。



5月5日 立夏(暦の上での夏の始まりのことです)

筍などが出回ります。やわらかくアクも少ないので、筍ご飯や煮物、吸い物、和え物などを作りましょう。また初かつおも出回ります。

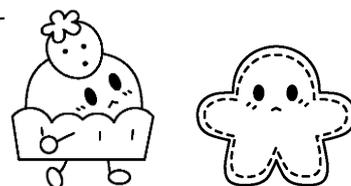
5月初旬 磯開き、潮干狩り

一年で一番、潮の干満の差が大きく、砂浜や磯浜が遠くまで干上げ、潮干狩りには最も良い時期です。あさりや海藻の入った料理を作りましょう。

＊ ＊おやつについて＊ ＊

～なぜ子どもにおやつが必要??～

子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中ですから、3度の食事だけでは必要な栄養がとれないままです。1日1回(～2回)時間を決め、食事どきまでにはお腹がすく程度の量を与えます「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」と、おやつの役割は大切で、子どもにとっての小さな食事といえます。



☆おやつの与え方も大切です☆

おやつには何を与えても良いのですが、量と時間を決め、必ずお茶などの飲み物と一緒に与えるようにしましょう。また子どもに与えるおやつを、ものごとの駆け引きに使ったり、市販のスナック菓子等を与えすぎることは極力控えましょう。また、車や電車での移動中に与えることも好ましくありません。おやつは、子どもにとっては小さな食事です。きちんとテーブルについて食べる習慣をつけましょう。

☆おやつは楽しい心の栄養☆

おやつを食べることはリラックスする時間でもあります。楽しく食べて大人も心にゆとりを持てるといいですね。おやつが手作りだとさらに楽しい時間になります。手軽に混ぜるだけ、焼くだけの簡単なおやつで、子どもがお手伝いするのもいいですね。

5月の平均値

		エネルギー	脂質	たんぱく質	塩分	カルシウム
以上児	目標量	560kcal	13~20g	19~29g	1.5g 未満	25mg
	平均値	557kcal	18g	21.9g	1.8g	233mg

<今月の食育予定>

2日・・・こいのぼりに見立てたケーキをします

19日・・・誕生会では、ジュシーに焼き上げたハンバーグにキノコの入ったデミソースをかけます♪
おやつは、さっぱりとパイナップルのたっぷり入ったケーキを焼きます。お楽しみに♪

<今月のオススメメニュー>

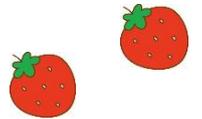
ポークチャップ(4人分)

豚スライス150g 料理酒少々 ニンニクすりおろし少々 塩胡椒少々
玉葱50g パイン缶30g 味付け(ケチャップ20g ウスターソース8g) パセリ少々

- ① 豚肉を一口に切る。
- ② 玉葱、パインも食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油をひき、豚を入れ、料理酒、にんにく、塩胡椒を入れてよく炒める。
- ④ そこへ玉葱も入れて炒める。火が通ればパイン缶、ケチャップとウスターソースを入れて仕上げる。パセリ缶を少々ふって出来上がり。



4月の食育の様子



ひまわり組グリンピースの皮むきをしました



きれいな豆が出て大喜び!!

ばら組そら豆の皮むきをしました



↑むいた後のさやがとてもふわふわでそら豆くんのベット見たいでしたね♪

★誕生会の様子です★



サクサクのエビフライ、喜んで食べていました!

ある日の展示食です・・・



旬のさわらの花衣焼き&筑前煮&すまし汁&仔丁です♪



幼児食を展開した後期食です。手づかみ出来るいんげんもつけています。

豆ご飯に使用したグリンピースをこどもたちに見せました。このごはんに入ってるものだと知るとしっかり食べてくれる子もいました♪

普段の給食もしっかり食べておかわりをする子や、苦手な子、さまざまですが、誕生会メニューはとっても楽しみなようで、食べるのも早いように思います。その気持ちも大切にしたいと思います。