

5月



R5.5.16 千代田幼稚園

新年度が始まって1ヶ月が経ちました。新しい環境での給食には慣れたでしょうか？
たくさん遊んでお腹を空かせ、栄養たっぷりの給食を食べて、楽しい園生活を過ごしましょう。

給食目標:みんなと仲良く食べよう

(配慮事項)

- 戸外でのびのびと遊び、食事をゆったりと味わって食べる。
- 楽しい雰囲気の中で食事ができるようにする。

(食育目標)旬の野菜を伝える

旬の野菜は、1年を通して1番栄養価が高く、その時期の身体に必要な栄養素が詰まっています。香り、甘味、うまみが強くなり、味が濃く感じられ、野菜そのもののおいしさも味わえます。現在はスーパーなどで季節を問わず買うことができ、旬を感じる事が難しくなりました。絵本なども活用して旬の野菜について話題にしてみましょう。

例えば、5月が旬のキャベツは、ヨーロッパが原産国。「胃腸の調子がよくなる」薬草として食べられていたそうです。日本に伝わったのは江戸時代。当時は観賞用として扱われていて、明治時代から食べるようになりました。

●おうちで食育

♪無理なくとろう！「まごわやさしい」

「まごわやさしい」は、7品目の食材をまんべんなくとり入れて、健康的な食生活を送るための合言葉です。意識して毎日の食事にとり入れましょう。

ま 「まめ」

大豆をはじめ、小豆や黒豆など豆類には、良質なたんぱく質とミネラルが豊富。

ご 「ごま」

たんぱく質や脂質、ミネラルが豊富に含まれるほか、抗酸化作用もある。

わ 「わかめ」

わかめやひじき、昆布などの海藻類には、カルシウムなどのミネラルが多く含まれる。

や 「やさい」

ビタミン類やミネラル、食物繊維が多く含まれる。

さ 「さかな」

良質なたんぱく質が豊富な魚、特に青魚は血中のコレステロールを減らす働きがある。

し 「しいたけ」

しいたけをはじめとしたきのこ類はビタミンDが豊富。

い 「いも」

じゃがいもやさつまいも、さといも、やまいもなどいも類は、ビタミン類や食物繊維が豊富。

5月2日(火)の給食



5月2日(火)の給食は、子どもの日メニューで、麦ごはん、コロケ、ゆで野菜、添えプチトマト、野菜スープ、子どもの日ゼリー、牛乳でした。

子どもの日ゼリーには鯉のぼりのイラストが描かれていました。

「鯉」という魚は、流れが速い川でも元気に泳ぎ、滝をものぼってしまう魚です。

子どもの日に鯉のぼりを飾る理由は、たくましい鯉のように、子どもたちが元気に大きくなることを願うという意味が込められています。

おやつは何のために食べるの？

おやつは食事ではとれない栄養を補うためのものです。また、夜遅くに食べ過ぎるのを防ぐという働きもあります。

おやつの食べ過ぎに注意！

おやつというと甘いケーキやチョコレート、おせんべいなどのお菓子を思い浮かべる人も多いかもしれませんが、おやつは必ずしもお菓子とは限りません。お菓子ばかりのおやつが習慣にならないように、果物や乳製品を組み合わせたり、手作りを心がけましょう。大切なのは食べ過ぎないことと、時間を決めて食べること。1日200kcal(キロカロリー)以内を目安にしましょう。

塾や習い事で夕食の時間が遅くなってしまいそうなときは、お菓子よりも、食事の代わりにもなるおにぎりや野菜スープなどで、上手に栄養をとるといいでしょう。

200kcal(キロカロリー)の目安



ポテトチップス
約1/2袋



アイスクリーム
小1個



板チョコレート
約1/2枚



ショートケーキ
約1/2個



どら焼き
1個



せんべい
3~4個

子ども達に人気のおやつです♪

★鬼蒸しパン★

材料(子ども1人分)

さつまいも・・・15g、小麦粉・・・15g、ベーキングパウダー・・・0.25g、塩・・・0.25g、砂糖・・・5g、豆乳・・・12g、油・・・1.5g、味噌・・・1g

〈作り方〉

- ①さつまいもは5~8mm角に切り、かるく下茹でしておく。
- ②小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩をふるい、豆乳、油、①のさつまいもを加え、軽く混ぜて容器に流す。
- ③蒸し器で20分蒸す。