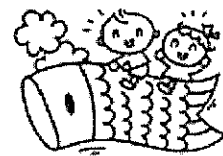


きゅうしよくだより



5月号



～あおぞら保育園～
2021年5月1日

寒暖の差も少しずつ和らぎ、外遊びの楽しい季節となりました。給食では季節とともに出てくる旬の野菜や果物等をたくさん取り入れる予定です。

連休明けからは、幼児クラスで菜園活動がスタートし、夏野菜をたくさん育てていく予定です。できた野菜はすぐに調理しその日の給食に入れるなど、穫れたての味を体験できるようにしていきます。



食べ物から季節を感じよう!

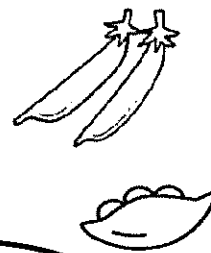
『旬(しゅん)』とは、その食べ物がいちばん多く穫れる時期であり、いちばんおいしい時期でもあります。また栄養価が高い上、たくさん出るので、比較的安く新鮮なものが入手できます。積極的に旬のものを取り入れましょう。

そらまめ

たんぱく質、ミネラルが豊富です。おやつでは、塩ゆでをしたそらまめを出します。

グリーンピース

エンドウ豆の完熟前のやわらかい豆。給食ではピースごはんが登場です。



鯉

5月が旬のかつおは「初鯉」「上り鯉」と呼ばれ、身が締まってあっさりしているのが特徴です。

ふぎ

古くから日本人に親しまれてきた野菜のひとつで特有の香りとほろ苦さが持ち味です。

給食の様子



はな組さん、つき組さんでチューリップ畑に行った後、テラスでお弁当給食を食べました。



「おかわりください!!」と大きな声で言えました。

ペンギん組さんの給食の様子です。みんな座って上手に食べられます。



●おやつ役割●

*3度の食事では足りないエネルギーや栄養素の補給

子どもは成長するため、たくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋は小さく、1度にたくさん食べることができないため、3度の食事だけでは必要量を満たすことができません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。

*心と体のリフレッシュ

子どもにとっておやつは「楽しみ」の要素が強く、大好きな家族や友だちとのコミュニケーションをとりながらのおやつタイムは、心の栄養につながります。また、絶えず動き回る子どもたちにとって「小休止」や「気分転換」の役割も果たします。

おやつあげ方のポイント

*1日1~2回

お出かけなどで、食事の間隔が短い場合は、おやつをあげる必要はありません。

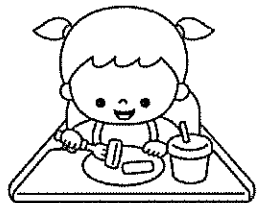


*なるべく食事と食事の中間に

食事に影響を与えないよう、食事の直前にあげたり、たくさんあげたりしない。

〈午前〉せんべい1枚、ポーロ5~6粒、クッキー1枚程度

〈午後〉おにぎり一つ+果物1切れ、食パン1/3枚+ヨーグルト60g、パンケーキ切れ+チーズ1切れなど



*椅子に座り机に向かって食べましょう

おやつは子どもにとって食事と同じです。けじめを持って食べられるよう、“ながら食べ”は避けましょう。

おやつレシピ紹介



「コーンフレーククッキー」

〈材料〉 子ども8人分

- ・薄力粉 1カップ弱(90g)
- ・ベーキングパウダー 小さじ1/2
- ・砂糖 大さじ3、小さじ1(30g)
- ・マーガリン 大さじ4強(54g)
- ・たまご 1/2個
- ・牛乳 大さじ1強(18g)
- ・コーンフレーク 42g(1食分程度)

〈作り方〉

- ①薄力粉とベーキングパウダーを一緒にふるっておく。
- ②やわらかくしたマーガリンに砂糖を加え泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ③②に卵、牛乳を加えてよく混ぜ、①の粉類を入れ、最後にコーンフレークをさっくり混ぜる。
- ④オーブンシートを敷き、生地をスプーンですくってのせる
- ⑤160~170°Cのオーブンで20分程度焼く。
(機種により加減してください) ※アレルギー児対応で、園では、卵、乳、小麦粉なしで作ります。



5月5日は“端午の節句”



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

