

きゅうしょくだより



5月号



～あおぞら保育園～

2022年5月1日

今月の目標
少しづつ食物に
興味を持とう

寒暖の差も少しづつ和らぎ、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、収穫し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！

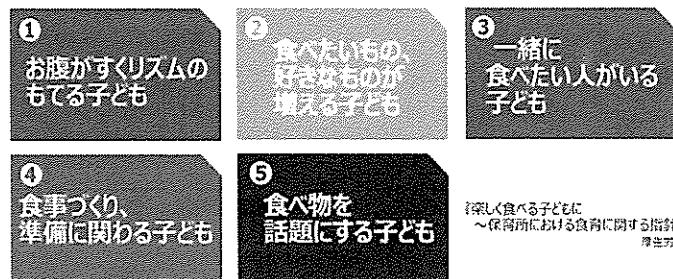
『旬（しゅん）』とは、その食べ物がいちばん多く収穫される時期であり、いちばんおいしい時期でもあります。また栄養価が高い上、たくさん出回るので、比較的安く新鮮なものが入手できます。積極的に旬のものを取り入れましょう。

春はさっぽり初がつお…献立にかつおのがーりックフライで登場します！



かつおに含まれる栄養素	作用・特性	かつおに含まれる栄養素	作用・特性
脂肪酸DHAとEPA	・DHAは脳の働きを活性化させる ・EPAは血液をサラサラにし、血流をよくする	ビタミンB	・ビタミンBの中でも特にビタミンB12は赤血球の一成分である ・ヘモグロビンをつくる ・熱にとけやすい
たんぱく質	・体力や免疫力の低下を防ぐ ・魚なかでもっともたんぱく質の含有量が高い	動物性鉄分(ヘム鉄)	・植物性鉄分(非ヘム鉄)より吸収率が高かい ・貧血予防
タウリン	・血合いに豊富にふくまれる。コレステロールを減らす ・心臓や肝臓の機能を高める	アミノ酸	・たんぱく質、ホルモン、酵素、抗体血液をつくる
ビタミンD	・カルシウムの吸収をうながし、骨を強くする		

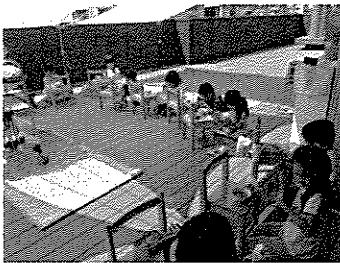
5つの子ども像 ~楽しく食べる子どもに~



食育目標5項目です。食に関する興味、関心を高めるために目標にしています。夏野菜の菜園はゴールデンウィーク明けに始める予定です。つき組はなす、はな組は枝豆、こどり組はピーマン、乳児クラスもオクラを育てる予定です。苦手なお友だちも、自分たちで育てた野菜は良く食べます。菜園活動によって、食に興味が持てるようにと願いを込めて目標にしています。

「楽しく食べる子ども～保育所における食育に関する指針～」
厚生労働省

給食の様子



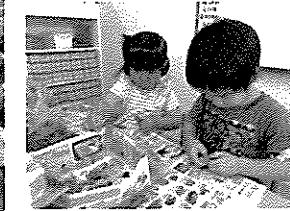
はな組さん、つき組さんでチューリップ畑に行った後、テラスでお弁当給食を食べました。



給食の様子です。距離を取り、おしゃべりなしで食べています。

おてつだい

こどり組さんが、ピースごはんに使用する「グリンピースのさやむき」のおてつだいをしてくれました。「真ん中の線のところを押すとやぶれてお豆が出てくるよ」と説明すると、同じようにやって上手にお豆を取り出すことができました。たくさんあったけどもくもくと作業をしあっという間に全部取り出すことができました。こどり組さんどうもありがとうございます。



おやつレシピ紹介

芋ようかん

〈材料(幼児10人分)〉

さつまいも…440g(2本) 塩…少々

粉寒天…4g(一袋)

砂糖…52g(大さじ6) 水…200g(1カップ)

〈作り方〉

①さつまいもの皮をむき、適当な大きさに切ってふかす。

柔らかくなったら、つぶす。

②砂糖・塩・寒天を水に溶き、沸騰させる。

③②に①を入れよく混ぜ粗熱を取った後、冷蔵庫で冷やす。

抹茶やあずきを入れてもおいしいです。
コロコロに切ったりんごを皮をむかずに
入れると彩りがきれいです。

