

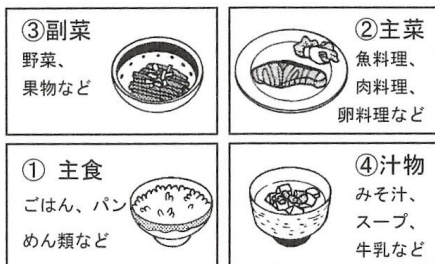
給食だより 5月

新年度が始まって、1カ月がたちました。子どもたちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。しかし、疲れもたまってきている時期でもあります。保育園のお休みも続き、生活リズムも乱れやすいので、気をつけましょう。

元気に過ごすためにも早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。

☆朝ごはん 何を食べたら良いのでしょうか？☆

- ①主食は炭水化物が多く、エネルギーになります。
- ②主菜はたんぱく質が多く、体をつくれます。
- ③副菜はビタミン、ミネラルが豊富。
体の調子をととのえます。
- ④汁物などは水分を補給する役割があります。
①～③で足りない栄養素を補います。



朝ごはんはバランスが大切です。

①～④を揃えられるように心掛けましょう。

☆今月の郷土料理☆

今年度も郷土料理を取り入れていく予定です。今までのリクエストや、新たなメニューも入れていきたいと思えます。

今月は、愛知県名古屋市の味噌カツと福島県のクリームボックスです。味噌カツは昨年新メニューで登場しました。子どもたちも甘い味噌だれが大好きなのでたくさん食べてくれるとうれしいです。クリームボックスは食パンに甘いクリームをのせたものです。子どもたちにもクリームが人気です。

☆今月の新メニュー☆

- ・みかん蒸しパン (おやつ)
生地にオレンジジュースを入れ、上のみかんをのせた蒸しパンです。
さっぱりとした甘みが特徴です。

☆今月の旬の食材☆

- 野菜・・・グリーンアスパラガス、グリーンピース、さやえんどう、そら豆、キャベツ
魚・・・かつお、カレイ、きす、さわら
果物・・・いちご、はっさく、さくらんぼ、なつみかん、びわ



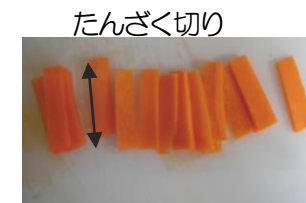
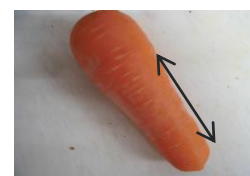
今月の給食目標 「初夏の食材を味わおう」

5月の給食は、たけのこご飯、グリーンピースご飯、そら豆など、初夏にぴったりのメニューです。初夏をたっぷり味わいましょう。

☆野菜の切り方と調理法☆

人参は矢印の向きに繊維が伸びています。縦に3等分し、繊維に沿って薄切りにして細く切ったものが写真のようなせん切りやたんざく切りです。繊維を残すことで崩れにくく、しっかりとした歯ごたえになります。揚げ物や炒め物に適しています。

反対に、繊維を断つように切ると柔らかくなりやすく、味のしみこみが良くなります。和え物やサラダにぴったりです。



いちょう切りは厚みを変えることで、サラダや煮物など様々な料理で役に立つ切り方です。1口サイズで食べやすく、火が通りやすいことが特徴です。保育園のサラダや和え物でも使っている切り方です。



他にも乱切り、角切りなどがあります。乱切りは切り口が斜めになることで、角切りよりも表面積が広くなり、味がしみこみやすくなります。そのため煮込み料理におすすです。



☆食育☆

今年度もお料理体験を予定しています。内容は検討中です。決まり次第お伝えします！今年度は行事を除いて、各回1クラスずつ行う予定です。今までよりも内容の濃いお料理体験になると思います。子どもたちと一緒に楽しくできたらいいなと思っています。1回目は5月29日で4歳クラスを予定しています。5月31日は5歳の一泊保育で、夕飯作りもあります。詳しい様子は、また給食だよりでお伝えしていきます。

また、3色食品群のパネルや郷土料理の日本地図は今年度もランチルーム入口付近に掲示しています。時間のあるときにランチルームを見てみてください。

他にも各クラス食育活動を予定しています。子どもたちが楽しんで参加できるような内容を考えています。お楽しみに！

