



令和7年度 給食便り 5月

幼保連帯型認定こども園
歌敷山保育園



目に鮮やかな新緑の季節となりました。入園・進級して1か月がたち、新しい環境や生活にも慣れてくる頃です。子ども達は園の食事もよく食べています。また、食育活動もはじまり、お当番でお味見をし、3色食品群を学んでいます。

5/5は子どもの日です。園では7日の給食で子どもの日のお祝いをします。

今月は早寝早起きと朝ごはんについてです。

早寝早起きと朝食を食べることは、1日の生活リズムや、体調を整えるために、とても必要な事です。

5月の食育では子どもたちにもわかりやすく、なぜ必要なんだろう？と一緒に考えていきたいと思ひます。

🌞忙しい朝におすすめ！簡単朝食はいかがですか？🌞

・手作り冷凍おにぎり

ふりかけや塩昆布や鮭などを混ぜ込んでおにぎりにして冷凍していれば、朝はレンジで温めるだけ♪

・納豆トースト

食パンに納豆とたれを混ぜ合わせたものをのせ、チーズものせてトースターで焼くだけ♪お好みで海苔やしらすも。

・レンジで簡単雑炊・リゾット

耐熱容器にご飯とお湯を注いで、海草やきのこや野菜や溶き卵を入れ、雑炊なら和だしと醤油、リゾットならコンソメと醤油で味付けをし、レンジで温めて完成。

・目玉焼きプレートを活用しよう🎵

トースターで簡単にハムエッグやウインナーソテーができるので朝ごはんにもお弁当にも便利です。

・ストック野菜を作っておくと便利🥕

きのこ、人参、青菜野菜など冷凍でも食感が変わりにくいものは使いやすくカットしてから冷凍ストックしておき、忙しい朝などに使ひましょう。

・みそ汁にプラス🎵

あおさ海苔・乾燥味噌汁ミックス・納豆・卵・切干大根

・スープにプラス🎵

オートミール・もち麦・わかめ・豆腐

🌞朝ごはんを1日をスタート🌞温かい食べ物を食べて、体温を上げ、健康な1日を過ごしまししょう!!



早寝の役割



0～2歳児は14～16時間、3～5歳児は11～13時間の睡眠が必要と言われます。この間、子どもは脳と体を休めて回復させています。また、日中の記憶を整理し、定着させる役割も。同じ睡眠時間でも、早寝のほうが質がよいと言われます。

早起きの役割



早寝することで、目覚めも自然と早くなります。そして、陽の光を浴びることで、内臓を含めた全身が自然と目覚めていきます。薄暗くてもカーテンを開けて、自然な形で子どもが目覚められるように、意識していきましょう。

朝ごはんの役割



朝ごはんをとると体温が上がリ、体と脳が目覚めます。エネルギーも充たされるので、子どもは日中、満足するまであそびに没頭できるでしょう。そして、目一杯、脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、夜の質のいい眠りにつながります。

🌊5月の世界の料理は「イギリス」です🌊

メニュー：パン フィッシュ&チップス マッシュピー コンソメスープ

🌟 今月の献立より 🌟

「フィッシュ&チップス」のレシピ（4人分）

【材料】

たらなどの白身魚 4切
塩胡椒 適量
フライドポテト 150g
サラダ油 適量
ケチャップ 適量

【作り方】

- ① 白身魚を食べやすい大きさにカットし、塩胡椒をふる。
- ② 揚げ油を温め、小麦粉・卵・水を混ぜ合わせて衣を作る。
- ③ ①に②の衣をくぐらせ、180℃でキツネ色になるまで数分揚げる。
- ④ 揚げたら、フライドポテトも揚げる。
- ⑤ 盛りつけてケチャップを添えて完成。

小麦粉 80g
卵 1個
水 100cc

♡お好みで下味の塩胡椒はハーブソルトでも。
♡タルタルソースやレモンを添えても合ひますよ♪

🍎4月の食育🍎

『三色食品群』についてと、お当番活動が始まるので『お味見の仕方について』の話をしました。赤・黄・緑の食材はどんなものがあるか学んだあとに、その日食べた給食の食材をクイズ形式で何色になるか聞いていきました。すみれさんはまだ答えるのは難しいですが、これからのお当番活動で少しずつ「お肉は赤」「ご飯とお芋は黄」「野菜と果物は緑」と答えることが出来るようになります。一緒に楽しんで学んでいきましょう♪

🍴 給食室より 🍴

4月は竹の子、新じゃが、スナックえんどう、空豆、菜の花、アスパラガス、えんどう豆など春の食材をたっぷり使ったメニューが登場しました。

人気だったのは、『そら豆とえびのかき揚げ』です。「なんの豆?」「すごくおいしい!」とたくさん食べてくれました。

またアメリカ料理の『ハンバーガー』もとても人気で、「やったーハンバーガーだ!」「ソースがおいしい!」とおかわりをたくさんしてくれていました。

おやつも毎日たくさんおかわりをしてくれています。今月は特にシュガートーストとスティックパイの甘いおやつが人気でした。また、温かい日が多かったのでゼリーもよく食べてくれています。

旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、甘みが増すなど味も良くなります。春が旬の食べ物は、ビタミンやミネラルが豊富で、寒さで静かに過ごしていた体を目覚めさせるといわれています。スーパーでも多く並んでいるので、普段食べない春野菜に挑戦してみたいはかかでしょうか。

※給食サンプルの近くに、人気メニューや新メニューのレシピをファイルに入れて置いています。今月は「ハンバーガー」です。

🍔4月の人気メニュー🍔

鶏の唐揚げ・棒餃子・ハンバーガー・帽子パン・マーラーカオ・スティックパイ
ウインナーパン・シュガートースト