



令和3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

さわやかな風に、温かい日差し。外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。新しいクラスにも慣れ、子ども達は元気いっぱい園庭で遊んでいます。

5月5日は子どもの日です。「端午の節句」「菖蒲の節句」ともいわれ、もともとは厄除け・魔除けが行われる日でしたが、今では、子ども達みんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日になりました。

今月の給食便りは「赤・黄・緑の3色の食材」「朝ごはん」についてです。



～赤・黄・緑の食品について知ろう！～

健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。食品にはそれぞれ働きがあり、赤・黄・緑の3色のグループに分けることができます。3色のグループの食品を組み合わせることで、食事のバランスが良くなり、健康を維持できます。

赤の食べ物・・・肉、魚、卵、大豆、牛乳、乳製品、海そう

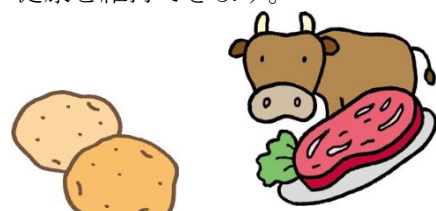
筋肉や血液になる。歯や骨になる。

黄の食べ物・・・米、パン、麺、いも類、砂糖、油脂

熱や力のもとになる。

緑の食べ物・・・野菜、きのこ、果物

体の調子をととのえる。粘膜を丈夫にする。



～朝ごはんを食べよう！！～

◎朝ごはんを食べることによって、具体的に得られるメリット

- ・体温が上がり、脳と身体がすっきりと目覚める。
- ・生活リズムを整えることができる。
- ・排便をうながし便秘を予防できる。

毎日の生活の中で、勉強や運動をしたり、友達や他の人とかかわりを持ったりすると、たくさんのエネルギーを消費しますが、人は眠っている間にもエネルギーを消費しています。朝ごはんを欠いてしまうと、活動するのに十分なエネルギーが昼食まで脳に送られこまれないことになってしまいます。朝食は午前中から元気で健康的に過ごせる条件を整えてくれるのです。

◎朝ごはんを食べないデメリット

- ・ぼーっとして何事にも集中できない。
- ・脳にエネルギーが送られず、いらいらしたり体がだるく感じたりする。

昼・夜の食事量や間食が増え、肥満やそのほかの疾患を引き起こす危険性もあります。また、朝食抜きの生活が続くと、十分な栄養がとれなくなり、貧血や体調不良を招くこともあります。

～赤・黄・緑の朝ごはんを食べよう！～

赤の食べ物・・・焼き魚、納豆、目玉焼き、ゆで卵、ハム、ベーコン、ウインナー、チーズ、
(たんぱく質)

黄の食べ物・・・ごはん、パン、麺類、シリアル
(炭水化物)

緑の食べ物・・・野菜の浸し、野菜炒め、野菜サラダ、果物
(ビタミン・ミネラル)



☆5月の世界の料理は「アメリカ」です☆

<メニュー>

ホットドッグ ポテトフライ コーンサラダ カレースープ

おやつ・・・コーンフレーククッキー

☆今月の献立より☆

「コーンフレーククッキー」のレシピ(約16枚分)

材料	作り方
無塩バター 100g	①耐熱ボールに無塩バターを入れ、レンジ600wで1分加熱し、溶かす。
砂糖 50g	②砂糖を加えてすり混ぜる。
小麦粉 150g	③小麦粉を加えて木べらで混ぜ、少し粉っぽいところが残っている時点で
コーンフレーク 50g	コーンフレークを加え混ぜる。
	④手で直径6cm、厚さ8mmほどの円形に成型する。
	⑤170℃に予熱したオーブンで15分焼く。

※刻んだチョコレートを入れてもおいしいですよ。

☆ 給食室より ☆

4月の食育では、食事のマナーについてお話しました。ごはんを食べる前の挨拶や、食べる時の姿勢を確認し、ひじをついて食べない、くちゃくちゃ音をたてて食べない、口に食べ物が入っている時は話をしないと、伝えました。みんなで楽しく食べるために、ちゃんと覚えておこうね。

※給食サンプルの近くに、人気のあったメ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「ミルク蒸しパン」です。



今月の人気メニュー
鶏の唐揚げ、肉団子スープ、
カレー、蒸しパンでした