



給食便り 5月

幼保連携型認定こども園 歌敷山保育園

新年度が始まって一カ月が経ちました。

子どもたちは新しい生活にも給食にも慣れ、毎日穏やかに楽しく過ごしています。

五月は新緑の季節。アスパラガスやグリーンピース、かぶ、新じゃがなど、美味しい旬の食べ物がたくさん出揃います。好き嫌いをなくいろいろな食材を食べて元気いっぱいにすごしましょう。

「端午の節句（たんごのせっく）」

5月5日は子どもの日。子どもの健やかな成長を願ってお祝いをします。

鯉は「鯉の滝登り」で知られるように、鯉から龍へ出世する魚とされています。

鯉のように子どもが立身出世しますようにと神様に願い、空に向かって鯉のぼりを飾るようになりました。そして初節句には「ちまき」、2年目からは子孫繁栄の願いを柏の葉に込めて、「柏餅」を食べてお祝いします。

おうちでもお子様と「端午の節句」についてお話してみてくださいね。

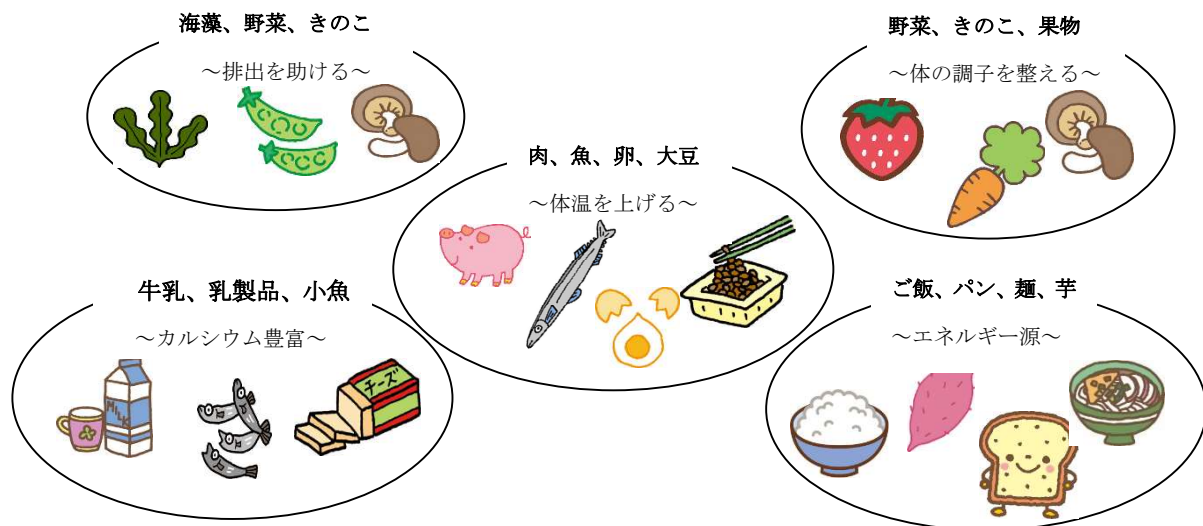


朝ごはんを食べることの大切さ

幼児期は生活リズムを作る大切な時期です。毎日決まった時間に起きて朝ごはんを食べることで体内時計が整い、毎日自然と同じ時間に目が覚めるようになります。

朝ごはんには何を食べてほしいの？

5つのグループからバランス良く食べて「はなまる朝ごはん」を目指しましょう



- ①「早寝・早起き・朝ごはん」で正しい生活リズムが身に付きます。
- ②朝ごはんは体のための目覚まし時計。食べると体温が上がって体も目覚めます。
- ③朝ごはんは脳にも大切なエネルギー源。集中力もやる気もアップします。
- ④朝ごはんて腸が刺激されて、朝のトイレも自然にスッキリ出るようになります。

朝ご飯を食べて心も体も毎日元気にすごしましょう

☆今月の郷土料理は「宮崎料理」です☆

<材料> (2人分) 「チキン南蛮」

鶏むね肉・・・1枚 卵・・・1個 小麦粉・・・大2 酢・・・大3 醤油・・・大3 砂糖・・・大3

Aゆで卵・・・1コ 胡瓜・・・半分 玉葱・・・半分

Bマヨネーズ・・・大3 ケチャップ・・・大1 レモン汁・・・小1 パセリ生刻み・・・適量

塩胡椒・・・適量

<作り方>

- ① 鶏肉を食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶします。
- ② 酢、醤油、砂糖を混ぜ合わせ、レンジに30秒ほどかけて溶かします。
- ③ ①を溶き卵にくぐらせ、油で揚げます。
- ④ 揚げたてを②に浸します。
- ⑤ Aをみじん切りにして、Bと合わせます。
- ⑥ 鶏肉を盛り付けて、タルタルソースをかけて完成です。

4月の食育は3色食品群についてでした。すべての食べ物は赤黄緑の3色に分類されること、赤は血や肉に、黄色はエネルギー、緑は体の調子を良くするなど、お話ししながら、その日の給食の食材をみんなで色分けしました。お豆腐は何色？と聞くと、白！と答えてくれました。正解は赤のグループですね。正しく栄養別に色分けできるようになることで、バランス良く食事ができるよう伝えていきたいです。

☆今月の人気メニュー☆
コロケ・ドライカレー
そばめし・豆乳くずもち
スノーボールクッキー



給食のディスプレイの下の棚にレシピファイルを置いています。

今月は「スノーボールクッキー」です。お子様と一緒に楽しく作ってみてくださいね。