



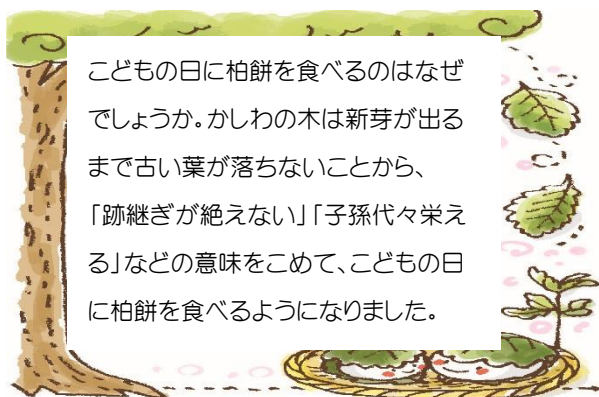
令和6年度 給食便り 5月



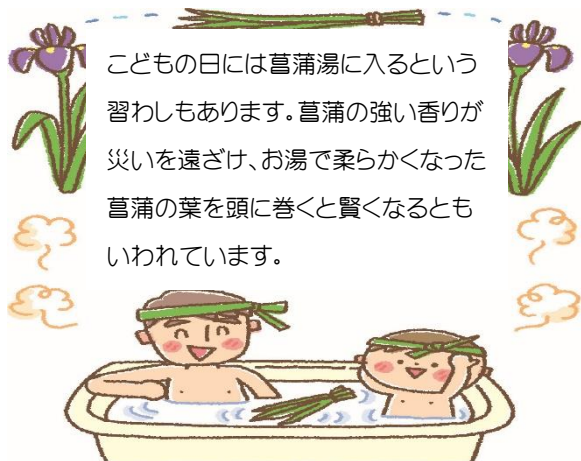
幼保連携型認定こども園 歌敷山保育園

保育園での新生活も一か月が経とうとしています。お子さんの様子はいかがでしょう。毎日の生活リズムを作ることはとても大切です。生活リズムを整えることで気持ちよく一日をすごすことができます。まずはしっかり朝ごはんを食べることで体を目覚めさせましょう。

5月5日はこどもの日です。保育園では7日の給食でこどもの日をお祝いします。



こどもの日に柏餅を食べるのはなぜでしょうか。かしわの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」「子孫代々栄える」などの意味をこめて、こどもの日に柏餅を食べるようになりました。



こどもの日には菖蒲湯に入るという習わしもあります。菖蒲の強い香りが災いを遠ざけ、お湯で柔らかくなった菖蒲の葉を頭に巻くと賢くなるともいわれています。

今月の食育「三色食品群」

食べ物は働きによって3つのグループに分けられるという話をしました。バナナの色は黄色でも緑のグループ、海苔は黒色でも赤のグループなのはなぜ？という質問にきちんと答えられる子も多かったです。これからも食育やクッキング、味見など、いろいろな時間に食についての話をしていきます。

★4月の人気メニュー★

ハムチーズトースト・帆立しんじょと冬瓜のくず煮
たけのこご飯・焼きドーナツ・豆乳くず餅など

旬のたけのこで「たけのこご飯」を作りました。しゃくしゃくとした歯触りを楽しんで食べてくれていました。帆立とはんぺんで作った「帆立しんじょ」はいつもと違う食感ととろみを気にいってくれたようで小さい子もよく食べていました。おやつで作ったハムチーズトーストを気に入り、「次はいつ作ってくれる？」と言ってくれたり、焼きドーナツにかけたアイシングのことを「きれい!」「かわいい!」と感想を言ってくれる子もいます。毎日、子どもたちの様子を見ることも楽しみです。今後も味にも見た目にも喜ぶ給食を作っていきます。

～今月の給食だよりのテーマは「朝ごはん」です～

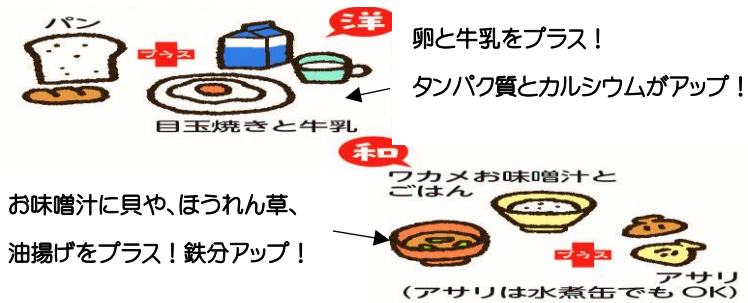
朝ごはんの役割



朝ごはんを食べると体温が上がり、体と脳が目覚めます。エネルギーも満たされ、日中、子どもは満足するまで遊びに没頭でき、たくさん脳と体を動かすことで、心地よい疲れを感じて、質の良い深い眠りを得ることができます。

朝は時短で簡単メニュー

朝ごはんは一日のエネルギーの源。毎朝、バランスの整った朝食は難しくても、いつものメニューにプラス一品するだけで、栄養価はグンとアップします!



5月 郷土料理「沖縄」 タコライス・そうめんチャンプルー・かちゅー湯を給食で作ります。

「かちゅー湯」 ～かちゅーは鯉節のことでほっと安らぐ沖縄の優しい汁物です～

<材料>

削り節・・・8g
味噌・・・大さじ1弱
熱湯・・・150cc

<作り方>

- ① 器に削った鯉節と味噌をいれて、熱湯を注ぐ。
- ② ふたをして1～2分おいて、うま味を出す。
- ③ ふたを取り、そっと混ぜてからいただきます。

☆基本の作り方をおぼえたら「卵入りかちゅー湯」「梅干し入りかちゅー湯」「にんにく入りかちゅー湯」などいろいろアレンジしてみてくださいね。

※給食ディスプレイの棚に、人気メニューや新メニューのレシピを置いています。

今月は「人参スティックパン」です。ぜひ作ってみてくださいね。