



給食だより 5月

幼保連携型認定こども園
やまびこ保育園

新緑の季節になり、春の旬をたくさん味わえる時期となりました。
今月のテーマは朝ごはんについてです。忙しい朝に準備するのは大変と思いますが、便利でお手軽な方法もあるので取り入れてみるのもいいですね。

<朝ごはんの効果>

朝ごはんは、体や脳を目覚めさせ、エネルギーを補給していきます。
朝ごはんがつかられる音を聞き、おいしそうな料理を見て、においをかぎ、手を動かしてよく噛むことで五感も刺激され、楽しみながら食事をすることが出来ます。



<朝ごはんを体を目覚めさせましょう>

朝ごはんには、大切な役割があります。穀類や芋類などに多く含まれる炭水化物(糖質)は体内で消火、吸収されてブドウ糖に分解され、体を動かすためのエネルギー源になります。また、ブドウ糖は脳の唯一のエネルギー源です。朝ごはんを食べると胃や腸が動き、体のいろいろな細胞が活動を始めて、寝ている間に下がっていた体温が上がります。そして、腸の働きが高まることで、うんちがしつくなります。朝ごはんを食べて1日を元気にスタートさせましょう。

<朝ごはんは手軽にバランスよく>

朝ごはんは、パンやごはんの主食だけでなく、いろいろな食品でバランスよく栄養をとりたいものです。朝の慌ただしい時間の中で色々な食材を用意する事は大変ですが、そのまま食べられるものや、温めれば食べられるもの、下ごしらえがされているものなどを活用することも時には便利で助かりますね。



<p>缶詰 納豆 バナナなどの果物 ヨーグルト そのまま食べられるもの</p>	<p>冷凍食品 前日の残りもの 温めれば食べられるもの</p>	<p>冷凍野菜 カット野菜 ゆで野菜 下ごしらえがされているもの</p>
---	---	--

≪5月の世界の料理 (ルーマニア)≫



ミティティ



材料(4人分)

豚ひき肉 240g ニンニク 4g

調味料 A

コンソメ 2g
塩 1.2g
ベーキングパウダー 0.4g
クミンパウダー 少々
カイエンペッパー 少々

* 給食ではにんにく、クミンパウダー、カイエンペッパーは使用しません。

作り方

- ①ニンニクはみじん切りにし、豚ひき肉、コンソメ、塩、ベーキングパウダーと合わせてねばりが出るまでよくこねる。
- ②①を棒状に成型して 200℃のオーブンで焼き目がつくまで焼いて出来上がり。

今月の食育は 9日(月)から 13日(金)の予定です。

4月の食育より

～食事のマナーについて～

- ・食事の前にテーブルのおもちゃを片付けて手をきれいに洗って「いただきます」とあいさつをしっかりしましょう。食事が終わった時はごちそうさまのあいさつもしましょう。
- ・食事の姿勢はひじをついたりせずに「グー・ベタ・ピン」を合言葉に姿勢を正しましょう。
- ・正しいお箸の持ち方を覚えましょう

マナーについて話をすると「あいさつ」はしっかりとできている事が分かりました。「グー・ペタ・ピン」の合言葉は昨年度も話をしたので、覚えている子どもも多く、この言葉と共に背筋を伸ばしていました。これからも食に関する事を子ども達にわかりやすく伝えていきます。



4月は ハンバーグ、りんごゼリーが特に人気でした!