

5月給食たより



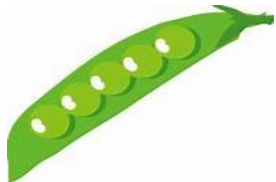
2024年 5月 1日
給食室 栄養士 山賀



風薫る5月、さわやかな季節になりました。子ども達は新しい環境にもすっかり慣れ、元気に園生活を送っています。5月になると鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。旬のお野菜は栄養価が高く、体調を崩しやすいこの時期には積極的に食べて頂きたいです。

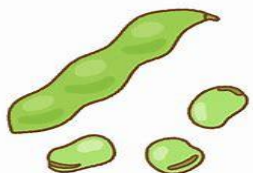
グリーンピース

食物繊維量がとても多く便秘に効果的。またビタミンB1が多く、疲労回復に効果があります。カリウムも豊富でむくみ防止に役立ちます。



そら豆

たんぱく質が豊富。ビタミンCは傷や炎症の治りに役立ちます。葉酸は食べた物をエネルギーに変える働きがあります。



よく噛んで食べよう！

食事をするとき「噛む」ことをどれだけ意識していますか？噛むことは食べ物を噛み砕くだけではなく、身体に嬉しいことがいっぱいです。

- ①肥満予防
- ②集中力・記憶力アップ
- ③虫歯予防
- ④食べ物の消化・吸収アップ



当園ではするめやおしゃぶり昆布、れんこんやごぼうを使ったメニューなど「まごわやさしい」食材をたくさん取り入れ、噛むことを意識するような献立になっています。

～レシピ紹介～ 柏餅風蒸しパン



見た目が柏餅
のようです

〈材料〉子ども2人分

薄力粉	40g
砂糖	14g
ベーキングパウダー	1g
サラダ油	3g
豆乳	30cc
抹茶	1g
あんこ	好きな量

〈作り方〉

- ① 薄力粉をふるい、砂糖とベーキングパウダーを混ぜる。
- ② サラダ油と豆乳を入れて混ぜる。
- ③ 生地をスプーン1杯ほどとり、抹茶を入れ混ぜる。
- ④ アルミカップに白い生地を少し入れる。あんこをその上にのせまた上から白い生地を入れる。
- ⑤ ④の上に抹茶の色の生地を葉っぱの模様の様にのせる。
- ⑥ 10分～15分ほど蒸して完成。



5月のお知らせ

★クッキング予定

5月17日(金)
うさぎ組 食事マナー

5月21日(火)
ひかり組 おやつづくり
包丁練習(日程調整中)

