

5月給食だより



給食室 栄養士 吉村

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑が鮮やかになって、外遊びの楽しい季節となりました。新年度から1ヶ月が経ち、初めて給食を食べる子どもたちも少しずつ慣れ、おかわりをする姿も見られるようになりました。給食や食べ物に興味を持ってもらえるよう、色々な食材を使用したり、お手伝いの取り組みを行っていきます。



食べきれぬ量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

子どもの場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物にとまどつたり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。

園では、食べやすい味つけや盛りつけ、保育士がおいしそうに食べている姿を見せるなどの工夫をしています。最初は食べきれぬ量で、「食べきれた！」という達成感が次回の食欲につながります。

「これを食べるとお肌がつるつるになるよ。これは筋肉になるよ。」などと、効能を話しています。



子どもの日のお祝い

柏(かしわ)の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

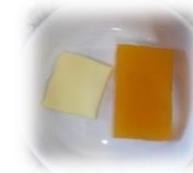
園では、さつま芋饅頭で子どもの日をお祝いします。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。



人気のおやつ♪ 人参ゼリー

《材料》(4個分)

- 人参 40g
- 水 100ml
- 粉寒天 2g
- 砂糖 40g
- オレンジジュース(100%) 200g



園で提供した日に、人参嫌いな園児が美味しい♪と言って完食しました。別の園児は、「もっと食べたかった」涙が出るほど大好評でした。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください😊

《作り方》

- 1、にんじんは皮をむいて薄切りにし、熱湯でゆでる。湯をきってオレンジジュースと一緒にミキサーにかけておく。
- 2、鍋に、①、水、粉寒天を入れてよく混ぜてから中火にかけ、沸騰して2~3分煮る。砂糖を加え、煮溶かし、火からおろす。
- 3、ゼリーカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

