5月給食だより

社会福祉法人 みどり会
みどりの森 おひさまこども園

2025年　5月　1日
給食室　栄養士　吉村

風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にも慣れてきて、元気に園生活を送っています。緊張がほぐれ、たくさん遊んでお腹がすくのか、給食室に声をかけてくれる子どもたちがたくさんいます。この一年間で、食べ物や料理に興味を持ってもらえるよう、クッキングやお手伝いをたくさん取り組んでいきたいと思います。

こどもの日

5月５日はこどもの日。
子供たちが大きくなったことをお祝いし、これからも元気にすくすく育ってほしいと願う日です。園ではこいのぼりを上げたり人形を飾ったりして、子供たち成長を願います。
かしわもちは子孫繁栄、ちまきには悪い物から守ってくれる力があるなど、ひとつひとつに意味があることを知り、季節の行事を大切にしていきたいですね。

よく噛んで食べましょう

「食事をするときに「噛む」ということを意識して食べているでしょうか？
よく噛んで食べることで身体によいことがたくさんあります。

① 肥満予防
② 集中力・記憶力アップ
③ 虫歯予防
④ 食べ物の消化を助け、吸収率を高める。

食事の時間が短かったり急いだりすると
噛まずに飲み込んでしまうので
ゆったり食事ができる環境作りも大切です。

こんだて　【小松菜の中華和え】

〈材料〉子ども2人分
小松菜　50g
白菜　30g
濃口しょうゆ　２g
きび砂糖　１g
ごま油　少々

〈作り方〉
1、小松菜・白菜はざく切りにする。
2、野菜を茹でる。
3、②の水気をよく絞って調味料で和える。

【ポイント】
小松菜には疲労回復や免疫力を高める
カロテンやビタミンCが豊富♪
食感良く茹で上げましょう！

5月19日の給食で提供します