

給食だより

文殊乳児保育園
令和5年度5月号



日々の日差しが次第に強くなり、暑いと感じる日が多くなってきました。今年も夏は暑くなる予報がでているので、この時期から暑さを乗り越えられるように生活リズムと食生活を整えていきましょう。

子どもの日

子どもの日に食べる「柏餅」や「ちまき」には、縁起かつぎや子どもが健やかに育つことを願うなどのいわれがあります。

保育園では、5月2日の15時のおやつに、もち米を醤油味で煮た豚肉などの具材を合わせ蒸して作る、中華ちまきを提供します。

子どもが元気になる食事

元気な1日のスタートは朝ご飯から！朝食をしっかりとるためにも、夕食は早めにすませ睡眠中は胃腸を休ませましょう。メニューは、簡単でも栄養バランスを考え、食べやすいものがおすすめです。できるだけ家族そろって楽しく食事をすることで元気もチャージできます😊

5大タンパク質源を摂ろう

成長期に必要な食品は色々ありますが、その中でも「たんぱく質」は毎食意識して摂りたい食品です。

- ①肉 ②魚 ③卵
- ④大豆製品 ⑤乳製品

この5つはたんぱく質だけではなく、子どもに必要な栄養素も豊富です。毎食同じたんぱく質源にならないよう、メインとなるおかずに取り入れたり、汁物で使用したりと変化させながら1日に5種全部ではなくても、1日2種類ずつなど意識して取り入れることをおすすめします。

誕生会メニュー /

(24日)

- ★ピースご飯
- ★ハンバーグ
- ★付け合わせ
- ★かきたま汁
- ★果物
- 《おやつ》
- ★クリームケーキ



お弁当の日

18日(木曜日)
くま組 沓掛山登山



おいしく食べよう！
グリーンピースは今が旬！

苦手とする子も多いグリーンピースですが、含まれる栄養素はたんぱく質、ビタミンB群、ビタミンC、食物繊維などです。これらは免疫力を高め、便秘改善などに役立ちます。ポタージュやバター炒めなど、色々な調理法があるのでご家庭でぜひ味わってみてください。保育園でも、誕生会の日にピースご飯を提供します。