



# 給食だより 5月号



2019年5月1日

どんぐりこども園

入園、進級してから1か月が経ち、新しい生活にも慣れてきた様子の子ども達です。

最初は緊張して、なかなか食が進まなかった子どもも少しずつ給食にも慣れ、食べる量が増えてきました。

5月は季節の変わり目と大型連休もある為、疲れの出やすい時期です。生活リズムを整え食事や睡眠をしっかりとり、体調を崩さないように気を付けましょう。

給食では、春野菜や旬の食材をたくさん取り入れた献立になっています。

**旬の食材**・・・さわら、たけのこ、春キャベツ、新じゃが、新玉ねぎ、レタス、そら豆、きよみオレンジ

さや付きのそら豆は、なかなかご家庭では見る機会がない食材です。キリン組に豆とりをお手伝いしてもらい、おやつ「そら豆とじゃこのおにぎり」で提供する予定です。

## ★食育活動★

9日(木)ライオン組 【野菜、果物に触れて観察しよう】

ほうれん草と小松菜を比べる きよみオレンジとデコポンを比べる

16日(木)または30日(木)キリン組 【そら豆の豆とり】(日程決まり次第お知らせします)

※エプロン、ハンダナの準備をお願い致します

パンダ組は6月を予定しています

## ★5月のイベント給食★

・7日(木)こどもの日給食

給食「スパゲティーミートソース」「春キャベツの塩昆布サラダ」「新玉ねぎの豆乳スープ」「ゼリー」

おやつ「こいのぼりケーキ」「野菜ジュース」

・26日(金)誕生日会

給食「ポパイピラフ」「コロッケ」「りんごサラダ」「コーンスープ」「ぶどう」

おやつ「おたのしみケーキ」「牛乳」

☆子ども達に大人気のスタミナ納豆丼のレシピを紹介します☆

### ☆スタミナ納豆丼☆

材料：ひきわり納豆1パック、鶏ひき肉100g 好きな野菜(玉ねぎ、人参、ニラ等)

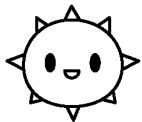
生姜少々、にんにく少々、サラダ油大1、酒小1、砂糖小2、しょうゆ大1、ごま油少々

作り方：① 野菜、生姜、にんにくをみじん切りにする。

② フライパンにサラダ油を入れ、生姜、にんにく、鶏ひき肉を炒める。

③ ①の野菜を入れ炒め、酒、砂糖、しょうゆを入れ、ひきわり納豆を入れ軽く炒める。

④ 仕上げにごま油を入れる。ご飯の上にかけて出来上がり。



## 朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。



### ごはん食とパン食

**ごはん食**  
吸収に時間がかかるため、はらもちが良いごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

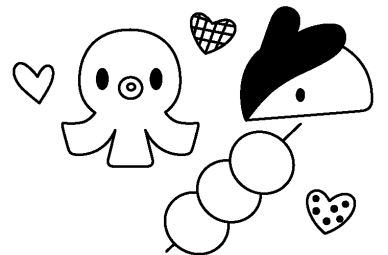
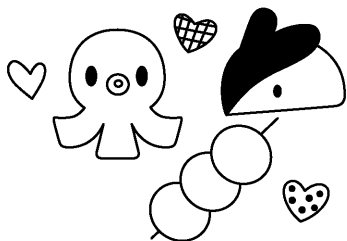
**パン食**  
消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。

## 6月1日(土)は親子遠足です

手作りのお弁当を持って楽しい時間を過ごしましょう

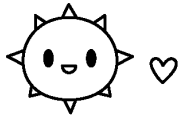
### ● お弁当についてのヒント ● お弁当に詰める量

量はちょっと少なめにしてあげましょう。「食べきった!」という達成感を子どもが味わうことが大切で、また自信にもつながります。ふだん食卓で使っている子ども茶わん1杯分を目安にして、お弁当箱の中でごはんとおかずが5:5の割合になるように。



乳児





## 朝食を食べる習慣をつけましょう

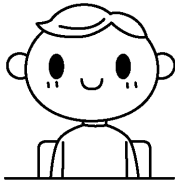


時間のない中、いきなりきちんとした朝食を作る習慣を身につけることは、とても難しいものです。

まずは、せめて飲み物をとる習慣をつけましょう。牛乳、野菜ジュース、スープなど。空腹時は胃が刺激を受けやすいので、胃に優しいものを選ぶようにします。だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたらチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、パンといったすぐに用意できるものをとるようにします。できるなら洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物や野菜も準備してみましょう。



### 食べ方のお手本



背筋を伸ばしましょう。



お茶わんをきちんと持ちましょう。



はしを正しく使いましょう。

### 食事マナー

きれいな食べ方は、周囲の人に対しての食事マナーでもあります。



ひじをつかない。



食べこぼさない。

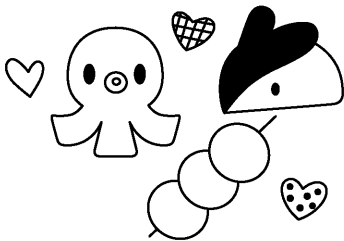


立ち歩かない。



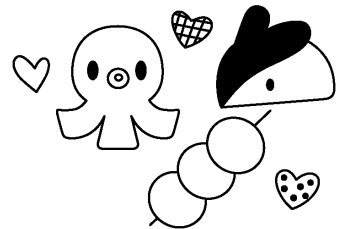
音を立てて食べない。

6月1日(土)は親子遠足です♡手作りのお弁当を持って楽しい時間を過ごしましょう



### ●お弁当についてのヒント● お弁当に詰める量

量はちょっと少なめにしておきましょう。「食べきった!」という達成感を子どもが味わうことが大切で、また自信にもつながります。ふだん食卓で使っている子ども茶わん1杯分を目安にして、お弁当箱の中でごはんとおかずが5:5の割合になるように。



幼児

