

給食だより

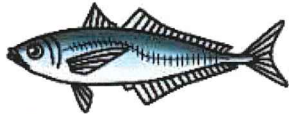
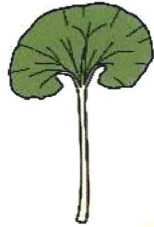
2024年5月

新緑がまぶしい季節がやってきました。風や光も清々しく、夏に向けての力強い生命力を感じます。保育園での新生活にもだいぶ慣れ始めた子どもたちは、少しずつ笑顔で過ごす姿が見られるようになりました。ゴールデンウィークの期間も体調管理に気を付けて、元気に過ごしましょう！

今月が旬の食材

ふき

96%水分ですが、カルシウム、食物繊維、カリウムを豊富に含んでいます。15日の「ふきと生揚げの煮物」に使用します。



あじ

青魚に多く含まれるEPA・DHAは必須脂肪酸と呼ばれ、ヒトの体作られづら成分です。9日の「あじフライ」で登場します。

メロン

むくみや高血圧に効果的なカリウムを多く含んでいます。22日のお誕生会に登場します。



さんいく保育園清澄白河

5月2日は子どもの日メニューです



こどもの日は、江戸時代に男の子の成長を祝う日として始まりました。今では男女問わず子どもの成長をお祝いする日となっています。「かぶと」や「こいのぼり」は子どもたちが強くたくましく育つようにとの願いが込められています。

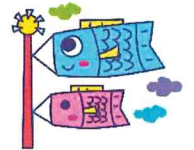
保育園では2日に子どもの日のメニューを予定しています。



<子どもの日メニュー>

・ごはん ・かぶと春巻き ・トマト ・ブロッコリーのソテー
・すまし汁 ・オレンジ

☆おやつは「こいのぼりクッキー」です☆



給食室を覗いてみてください☆

給食室は、うさぎ室の隣にあります。朝から汁物のだしをとったり、野菜を切ったりして、バタバタとしている様子が見られるかと思いますが、子どもたちが「おはよう！」「今日の給食何？」と声を掛けてくれることがとても嬉しく、給食づくりのパワーとなっています。

また、扉に設置しているホワイトボードには、その日の給食材料をグループ別にマグネットで貼り付けています。登園の際、またはお帰りの際にも、親子でご覧いただき、その日の給食について楽しくお話しできれば幸いです。



食育の風景

4月16日、ろば組でさや付きのグリーンピースの豆取りをしました。さやの中から丸々とした豆を見つけて、とてもうれしそうでした。翌日には「豆ごはん」として食べました。自分たちの取った豆が給食に使われていることが誇らしげな子どもたちでした。

