

5月★給食だよい



社会福祉法人 夢工房
幼保連携型認定こども園美ら夢

入園・進級して1ヶ月が過ぎ、夏に向かって日差しを感じる季節になりました。子ども達は不安や緊張も少しずつ減り、新しい生活にも慣れ、先生やお友だちと楽しく給食やおやつを楽しく食べる姿が見られます。

一方で、お休みが続き、リズムが乱れ、体調を崩しやすくなる時期もあります。食事の面でもこの時期にしっかりと身体づくりができる様、5月は子ども達が食べやすく、バランスのとれた献立を多く取り入れました。

水分補給について



連休が明けると気温はどんどん上がり、子どもたちの活動も増えてきます。子どもは大人に比べ代謝が高いことに加え、体内の水分率も高いために、脱水症状や熱中症になる危険性も高くなります。このような症状を予防するためには適切な水分補給が重要になります。

！水分補給のポイント！

寝る前、
起きてから、
お風呂に入る前・
出た後、運動する前・後に
こまめに水分を補給する。

一度に飲む量は
コップ1杯程度
にする

ジュースや
清涼飲料水ではなく、水・お茶等の
糖分が含まれないものに
する。

暑くなり、戸外遊びが増えるとともに、脱水症状や熱中症のリスクも高まる季節です。
こまめな水分補給を心掛け、これらの症状を予防しましょう。



5月の献立紹介



5月5日は、子どもたちが明るく健康に育つようにという国民の祝日『こどもの日』です。この日は柏餅や笹団子、ちまきなどを食べて子どもの成長発達を祝う風習が昔から地方の文化として伝承されています。

美ら夢こども園では、先月の4月19日にこいのぼり掲揚式を行い、給食はこいのぼりカレーやこいのぼりクッキーを提供し、行事食を楽しみました。



朝ごはんを毎日食べましょう！



朝ごはんはなぜ大切なのでしょうか。

朝ごはんは眠っている間に使われたエネルギーや栄養素の補給をしたり、午前中に使うエネルギーや栄養素を身体に取り入れたりする役割があります。しっかりと食べて元気に1日を始めましょう。

朝ごはん作りのポイント

・手軽に食べられるものを準備する。

手軽に食べられるものとは、包丁や道具を使わないので準備ができたり、電子レンジなどで加熱すれば食べられるもののことです。



・上手に時間を節約する。

夕飯を作るときに、計画的に次の日の朝ごはんを作つておいたり、残り物を利用したり、冷凍食品や調理済みの食品を利用すると時間が節約できます。



食パンにケチャップや野菜をのせる



栄養バランスのとれた朝ごはんにするには、
エネルギーのもとになるごはんやパン、麺、
体をつくるもとになる魚、肉、卵、牛乳、乳製品、
体を整えるもとになる野菜や果物などを組み合わせましょう。

前日の残り物を利用したり、味噌汁を具沢山にしたりするとバランスも整って調理時間も短縮できます。

★旬メニューレシピ★<グリーンアスパラガスとエビのクリームパスタ>

<材料>大人2人分

・スパゲティ	180g
・むきえび	60g
・玉ねぎ	1/4個
・グリーンアスパラガス	1束
・にんにく	1かけ
・バター	大さじ1
・小麦粉	大さじ2
・コンソメ	1個
・塩こしょう	適量
・油	適量

<作り方>

- ①フライパンに油、バターを熱し、くし切りにした玉ねぎとにんにくを炒める。
- ②むきえびと斜めに薄切りしたアスパラガスを①に加え軽く炒め、塩こしょうで軽く味を付ける。
- ③弱火にし、②に小麦粉をまんべんなく振り入れ粉っぽさが無くなるまで炒める。そこへ少しずつ牛乳を注ぎ入れ、コンソメを入れる。
- ④③にとろみがついたら塩こしょうで調味し、茹であがったスパゲティを入れ、ソースをからめて出来上がり。

彩りも綺麗なアスパラガスは5月が旬の食材です。
アスパラガスには疲労回復が高い食材と言われています。

