

5月★給食だよ!



さわやかな風に、温かい日差しがあり、すがすがしさを感じる好季となりました。
 新年度になってから1か月が経ちました。子どもたちも新しい生活に慣れはじめ、毎日元気いっぱいに遊び、給食ももりもり食べています。
 一方で、これから連休が続きます。生活リズムを崩さず、食事をしっかりとるなど、体調を崩さないように過ごしましょう。

○今が旬! 春野菜をたくさんたべよ

春キャベツ



・旬の時期

3月から5月まで

・栄養面

ビタミンC→皮膚や血管の老化を防止

ビタミンU→胃の粘膜を修復

・選び方のポイント

芯の切り口がみずみずしく、黒ずんでないもの。外葉が濃い緑で新鮮。

アスパラガス

・旬の時期

5月から6月中旬

・栄養面

アスパラギン酸→疲労回復効果

ルチン→生活習慣病の予防効果、認知症予防効果

・選び方のポイント

穂先はしまり、茎はまっすぐでしっかりしたもの。濃い緑が新鮮の証拠。

たけのこ



・旬の時期

3月から5月まで

・栄養面

カリウム→むくみ軽減、血圧下げる効果

食物繊維→腸を刺激し、便通をよくする効果

・選び方のポイント

伸びすぎているもの、皮の色は薄いもの。

★5月の献立について

子どもたちも少しずつですが新しい環境に慣れてきました。引き続き、給食の時間を楽しみにしてもらえようように、落ち着いた食べられる雰囲気づくりを工夫します。

5月は春キャベツや筍など旬の食材を味わってもらえるような献立、また、子どもが食べやすいメニューを基本に献立をたてました。

★5月の予定★

- 13日(金) くま食育 (食事マナー)
- 17日(火) きりんクッキング (クッキーをつくろう)
- 18日(水) 弁当日
- 19日(木) そうクッキング (おにぎりをつくろう)
- 23日(月) きりん食育 (重さ比べ)
- 24日(火) そう食育 (みんなでやってみよう食事マナー)



※クッキング等、感染症拡散防止対策により、中止する場合がありますことご容赦願います。
 ※クッキングにはエプロン、三角巾、マスクをご用意下さい。

4月の様子

ひよこ組



いす組



うさぎ組



くま組



ぞう組



きりん組

