



5月 給食だより

社会福祉法人 夢工房
幼保連携型認定こども園 美ら夢

太陽がじりじりと暑い日が多くなり、夏の訪れを感じられますね。
新年度になってから1か月が経ちました。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でもあります。食事の面でもこの時期にしっかりと身体づくりが出来る様、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。

今が旬！春野菜をたくさんたべよう



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。

【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】

伸びすぎていないもの、皮の色は薄いもの。

たけのこ



きゃべつ



【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。

5月の献立について

入園・進級から1か月経ち、子どもたちも少しずつですが新しい環境に慣れてきたと思います。4月に引き続き、春キャベツやアスパラガスなど春の食材を使用し、見た目も鮮やかな献立にしています。

また、沖縄そばやもずく丼などの子どもたちに人気の沖縄メニューも取り入れました。子どもたちが元気いっぱい遊べるような給食を提供していきます。

噛むことの大切さについて

らいおん組さん・きりん組さんに【噛むことの大切さについて】のお話をしました。噛むために必要な歯も大切にしながら、よく噛みましょうと伝え、よく噛むとその食材の味もはっきりわかるため、ごはんを30回噛み、ご飯の味を感じてみました♪5歳児は「ちょっとあまいかも!」!4歳児は「おいしい!もっと食べたい!」など、いろんな様子が見られました。たくさんよく噛んで食べ、大きく成長してくれたらうれしいです。



よく
くん
な
か
め
て
?



お
話
し
つ
か
り
聞
い
て
い
て
さ
す
が
き
り
ん
組
さ
ん
・
ら
い
お
ん
組
さ
ん



よく噛んで
たくさん食べて元気いっぱい!



30回!!
かむぞー!!
ぱく!!



ごはんどんな
味がするのかな??

野菜に触れてみよう ～にんじん～

うさぎ組さんで【野菜に触れてみよう～にんじん編～】をしました。人参のシルエットを見せ、みんなで「なにかな～?」当てっこした後、実際ににんじんに触れてみました。たくさん触れ、匂いをかいだり、興味をもっていました。また、給食で人参を見つけ、喜ぶ姿もありました!来月は何のお野菜かな??



この
シルエットは
にんじん
だね!



／
く
ん
く
ん
っ
／



触ってみる?
どうぞ～

