

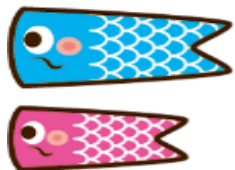


裏面に献立表を掲載しています

風薫る5月、さわやかな季節になりました。子どもたちは新しい環境にも慣れ、元気に園生活を送っています。緊張もほぐれ、たくさん遊んでお腹が空くのか、「今日の給食なあに？」と声をかけてくれる子どもがたくさんいます。



こどもの日のお祝い

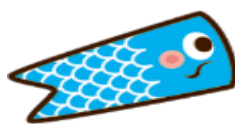


行事や行事食には、それぞれいわれや意味があり、先人たちの願いや思いが込められています。親から子へ、子から孫へと、その思いを受け継いでいきたいですね。給食でもそのお手伝いができたらと思っています。

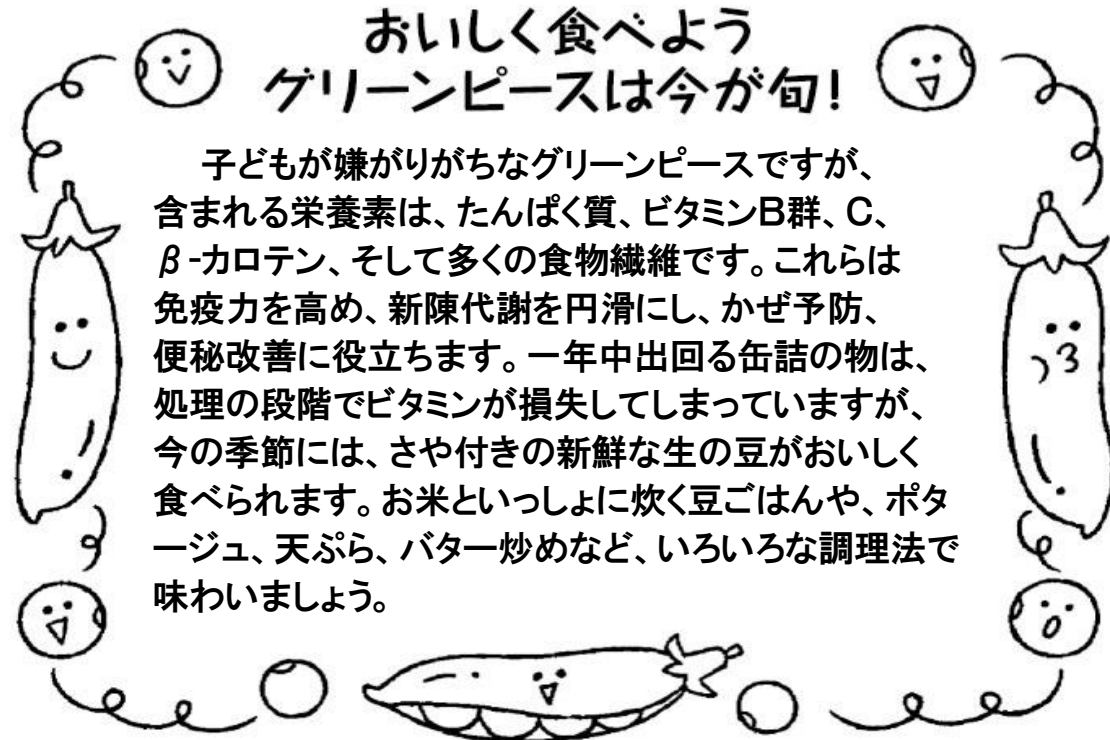
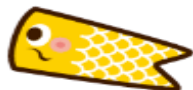


こいのぼりのいわれ

急な流れや大きな滝も跳ね上がり勢いよく泳ぐこいの姿と重ね合わせ、たくましく元気に育てとの願いが込められています



「こいのぼりバーグ」と題してハンバーグをかわいいこいのぼりの形にした行事食を2日に予定しています。お楽しみに♪



おいしく食べよう グリーンピースは今が旬!

子どもが嫌がりがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。



子どもの「肥満・痩せすぎ」



幼児期の肥満は、成長してから糖尿病にかかりやすくなるなど、将来的な生活習慣病の原因を作ってしまいます。逆に、痩せすぎは、貧血や骨粗しょう症など体の成長に影響します。しかし子どもによって、食欲やその適量には個人差があるもの。基準より体が小さい、大きいからといって一喜一憂せず、極端な食事制限をしたり、食べることを強制したりするのは避けましょう。むしろ、どちらも不規則な食生活や偏った食事、運動不足が大きく影響していますので、大人が手本になって規則正しい生活習慣を送ることが大切です。