

給食だより

2022年

5月

春明保育園

新年度がスタートして1か月。新しい生活に慣れて給食の時間も楽しめるようになってきたことと思います。季節の変わり目となりますので、体調管理に充分注意しながら元気に過ごしていきましょう。食事のあとに急に顔が赤くなった、発疹が出た、下痢をした等、気になる症状がありましたら、担任、看護師、栄養士にご相談ください。

成長期に大切な栄養素

成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。たんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。なかでも不足しやすいカルシウムや鉄分は意識してとるようにしましょう。必要な栄養素をバランスよく含んでいる特定の食品は無いため、いろいろな種類の食品を組み合わせることが大切です。できるだけ、主食、主菜、副菜がそろった食事をとることがポイントです。



端午の節句の食べもの

5月5日はこどもの日です。子どもたちの健やかな成長を願う日で、男女の別はありません。別名「端午の節句」というので、男の子のお祝いの日というイメージが強いのですが、本来はみんなが無事に過ごせるよう季節の節目に邪気払いをする行事です。

かしわもち
柏餅

あん餅を柏の葉で包んだ和菓子。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないため、健やかな成長と子孫繁栄の願いを込めて、江戸時代から端午の節句に柏餅を食べるようになりました。



ちまき
粽

茅または笹の葉でもち米を包んで蒸したもの。現在はういろや葛を包んだ和菓子となっています。端午の節句とともに中国から伝わったので、伝統を重視する関西では今でも粽が主流です。



かじきのスタミナやき (幼児2人分)

●材料

カジキマグロ	80g
にんにく(すりおろし)	少々
みそ	小さじ1
しょうゆ	小さじ半分
みりん	小さじ1
酒・砂糖	小さじ1

5月9日、23日の給食のメニューです。

●作り方

- ①ボウルに、にんにく、みそ、しょうゆ、みりん、酒、砂糖を入れてまぜる。
- ②カジキマグロを①につけて30分位冷蔵庫で漬けておく。
- ③魚焼きグリルや、フライパン、オーブンで中までしっかり焼く。