



きゅうしょくだより



令和3年 5月 5日 かんのもん町 保育園

新年度がスタートして1ヵ月。保育園給食では引き続き、家庭でも食べなれている食材や料理を中心に提供して園での食生活をサポートしていきたいと思っております。玄関にあるショーケース内にてお子様の食事を掲示しておりますので、そちらもぜひご覧になってみてください。

今月の食材 新じゃがいも、ごぼう、メロンなど、



メロンはカリウムが豊富です。カリウムは塩分を排泄する作用や体内の水分バランスを整え、利尿を促す働きがあるためスナック菓子やファストフードをよく食べる子にとってはおいしいだけでなく、体にも良い食品といえます。

たべるの、だいすき！おかわり！



食事のマナー

食事のマナーや習慣を身につけるためには、みんな（家族や友達）と一緒に食事が大切です。子ども達は食卓での周りの人の姿をみることで、色々な情報を得て食習慣を形成していきます。また、食事はおなかを満たすだけのものではありません。楽しい食事は、こころも満たしてくれます。保育園での給食の時間も、空腹ところを満たせる楽しい時間になるようにしていきます。

かんたん あさごはん



忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源のブドウ糖が取れるごはん食がお勧めです。

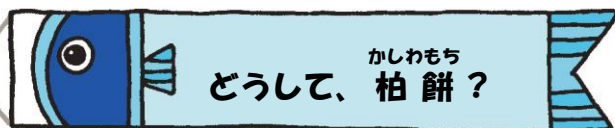
朝から面倒だな、、、という場合でも

【具たくさん味噌汁やスープ】

と【おにぎり】などで十分です。

余裕のある朝は、果物などをプラスでつけると更にバランスのいい

朝ごはんになります。



5月5日はこどもの日です。

かしわの木は春の新芽が出るまで葉が落ちないことから、跡継ぎが絶える事がないという理由から柏餅を食べるようになったそうです。また、関西では

ちまきを食べるのが主流のようです。保育園では連休の関係で、

4月28日に【こいのぼりハ

ンバーグ・たけのこごはん】等のメニューを提供しました。

