



5月 給食だより

石原かがやきこども園 管理栄養士 水野 路子

新緑が美しい季節となりました。こも園も園庭で鯉のぼりが泳いでいます。

入園・進級してから1ヶ月。新しい生活にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。

今月の献立は、子どもの食べやすいものを中心に、旬の食材を加えました。年間を通してたくさんの旬の食材や地域の郷土食に触ふれ、慣れ親しんでほしいと思います。

～ごはんとおやつの関係～

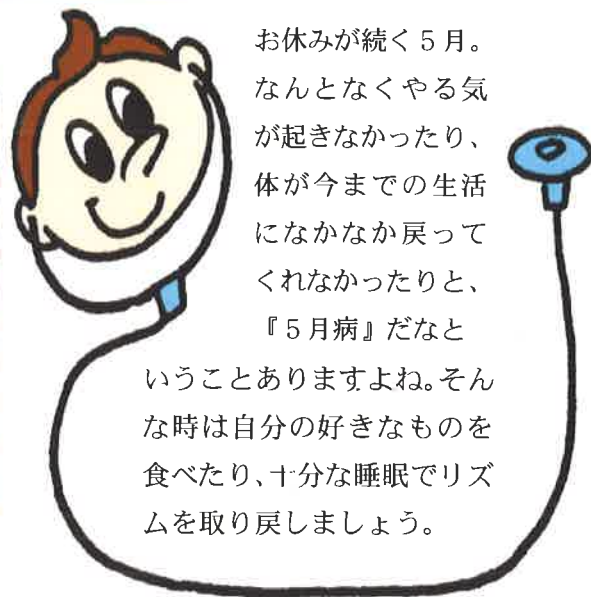
Q. 1日3食！ごはんは大事なエネルギー源ですね！

それなら・・・おやつは？

A. 1回の食事が多くない乳幼児にとっては3回の食事だけでは十分な栄養補給ができません。そこで「食事を補う」という意味で補食としてとらえています。

子供に限らず大人も1日の食事に足りないものをおやつにしてもいいですね。何より！自分の好きなおやつは心の栄養にもなりますね♪

上手に選んで、ストレスも発散しましょう☆



お休みが続く5月。なんとなくやる気が起きなかったり、体が今までの生活になかなか戻ってくれなかったりと、『5月病』だなど

いうことがありますよね。そんな時は自分の好きなものを食べたり、十分な睡眠でリズムを取り戻しましょう。

～レシピ紹介～ カルシウムサラダ

【材料】5人分

煮干し10g チーズ30g 大豆30g レタス80g

きゅうり80g 人参20g いりごま 適宜

A〔しょうゆ大1 砂糖大1 サラダ油大1/2 酢小1
レモン汁小1〕

【作り方】

- ① 煮干しはチーズ、野菜は小さめの角切りにする。
- ② Aの調味料でドレッシングを作る。
- ③ 具材と混ぜ合わせ出来上がり。

すずらん組のりとくんのお母さんから教えていただきました。栄養満点で食べやすいサラダですね。

6月の献立に使わせていただきます。

今月の食育予定

わくわく組さん・・・23日 砂糖と塩の違い
紙芝居

ひまわり組さん・・・17日 白玉作り

30日 箸の持ち方と紙芝居

すずらん組さん・・・12日 野菜の皮むき

22日 ピザのトッピング

ばら組さん・・・・・・15日 クッキー作り

25日 食品群・紙芝居

