

給食だより 5月

入園、進級してひと月が過ぎました。給食の時間は、椅子に座って食べている姿も見られ、ほっと一安心です。連休明けには疲れが出てくることもあります。疲れると体調も崩しやすくなるので、早寝早起きの習慣をつけるようにして、朝食もしっかりと食べて登園しましょう。園でもゆったりと給食を楽しめるように、食事の環境づくりに配慮していきたいと思います。

4月の食育体験

4月は筍を生状態で回覧し、子どもたちは匂いをかいだり、触ったり感触を体験しました。その後給食室で、米ぬかと唐辛子を加えた水から切込みを入れた筍を茹で、竹串が通るくらいまで茹でたら、茹で汁のまま一晩冷蔵庫に保管。翌日、子どもたちに皮をむいてもらいました。次の日においしい筍ごはんになりました。子どもたちは、筍を見つけて『あったー！』と筍だけ食べる子、筍だけ残す子、ぺろりと完食する子と様々でしたが楽しい体験になったようです。

5月の献立

春の野菜がおいしくなってきました。旬の食材のグリーンピースはご飯、そら豆は茹でておやつにします。グリーンピース、そら豆は子ども達に鞘だしの経験をさせたいので2回献立に取り入れています。黄組が考えた給食メニューは『チョコパン ハンバーグ フルーツサラダ コンソメスープ』緑組の考えた給食メニューは『おにぎり・鶏肉オープン焼き・ツナサラダ・豆腐とわかめの味噌汁』です。

グリーンピース

『グリーンピースは苦手！』という声も聞きますが、そんな時は、グリーンピースのさやから豆を取り出す食育活動がおすすめです。豆がふっくらとして、さやに程よい張があるため、子どもが指先を使って上手に実を取り出すことが出来ます。園では2歳児からの子どもたち全員に体験させます。取り出した実をざるに入れて洗いますが、その時に豆が混ざり合う音はどんな音がするのでしょうか？耳をすませてみましょう。そして、豆を米と一緒に炊きます。炊きあがった香りと自分がお手伝いした達成感で、美味しくいただくことにつながるでしょう。

そらまめ

春から初夏が旬の食べ物の一つに「そら豆」があります。そら豆は、漢字では「空豆」や「蚕豆」と書きます。空豆と書くのは、さやが空に向かって伸びる姿に由来し、蚕豆と書くのは、さやが蚕(かいこ)の繭(まゆ)に似ているからなどといわれます。亜鉛や鉄分などを豊富に含みます。

そら豆の亜鉛の含有量は、野菜の中でトップクラスです。

今が旬のそら豆で、ビタミンやミネラルを補おう

そら豆はどのようにして食べるとよいでしょうか。

最も一般的なのは、さやから取り出した豆を塩ゆでにして食べる『塩ゆでそら豆(そら豆の塩ゆで)』です。

そら豆はさやから出すと、鮮度が落ちるのが早く、豆がすぐに固くなります。そのため、購入後はなるべく早く食べることと、調理する直前にさやから取り出すことを心がけましょう。そら豆も子どもたちと鞘だししてみてください。

知って得する 食の知恵袋

朝ごはんで生活リズムを整える

健全な生活習慣の基礎をつくる大切な幼児期。生活リズムが乱れると食事時間にズレが生じやすく、食欲にも影響がでます。

たとえば、夜更かしすると朝ごはんの欠食につながります。成長に必要な栄養摂取が大切な幼児期にこそ、朝ごはんを食べる習慣を付けておきたいですね。

おなかを空かして朝ごはんをおいしく食べるために、次のようなことを心がけてみてください。

朝起きた時

- ・太陽の光を浴びて脳を目覚めさせる。
- ・水分をとって、胃腸の働きを促す。
- ・余裕があったら、朝ごはんの前に簡単な体操や散歩をする(体を動かす)。

その他

- ・前日の夕食の時間が遅くならないようにする(朝まで食べ物を胃に残さない)。
- ・甘い物の食べ過ぎに気を付ける。



令和7年5月1日



日の基保育園