



5 月

令和 7 年 5 月号
応其こども園

寒暖差も少しずつ和らぎ、風も心地よく感じ、木々の緑がひととき鮮やかな季節となりました。新しい環境での生活がスタートして、早くも 1 か月。子どもたちは、園での給食にも少しずつ慣れ、嬉しく思っています。給食の時間を友だちと一緒に過ごしていくなかで、食べることの楽しさ、大切さを覚えていってほしいと思います。又、少し疲れがたまって体調を崩しやすい季節です。食事のバランスに気をつけ、十分な睡眠をとり、元気に登園できるようにしましょう。



朝ごはんを食べましょう



朝ご飯には大切な役割がたくさんあります。

- 「眠っていた間に少なくなったエネルギーを補う」
- 「低くなった体温を回復させる」
- 「排便を促す」

- ① 炭水化物でエネルギー補給…ご飯は 1 口大のおにぎりにして、のり、かつお節で味を付けて、食べやすくしてあげます。
- ② たんぱく質で体温を上げる…チーズやヨーグルトなどの乳製品、ウインナー、卵焼きでたんぱく質をとりましょう。
- ③ 野菜を食べてビタミン補給…味噌汁、スープに入れると食べやすく、量も多く食べられます。



旬の献立

筍、グリンピース、そら豆、春キャベツ、今が旬の食べ物がたくさんあります。子どもたちには苦手そうな食べ物もありますが、旬の食べ物は、栄養価が高く、一番美味しく頂ける時でもあります。この時期の給食では、筍ご飯、豆ご飯、春キャベツのがんもどきと、食材にたくさんの旬を入れています。お友だちと食べると、残さず子どもたちは食べて来てくれます。



豆ごはん

うすいえんどう（グリンピース）は今が旬です。頂いたりすることがあるご家庭もあるでしょう。子どもたちと一緒に皮むきをしながら、豆ご飯クッキングはどうでしょうか？炊飯器にお米を用意して、だし昆布と少量の塩を入れて、皮むきした豆を入れて、スイッチ ON で炊き上がり待ちましょう。

