

5月 給食だより

ご入園、ご進級からあっという間にひと月がたちました。みなさん生活には慣れましたでしょうか。子どもたちが公園やお散歩に行くのに丁度良い気候になりましたね。お外で思いっきり遊んだ後の給食は、いつも以上によく食べてくれてうれしい限りです。

5月になると緑色が鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。香りや味にちょっとくせはありますが、旬のおいしさを給食で味わってほしいと思います。

●〇2021年度前期（4～9月）の給与栄養目標量〇●

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1～2歳児	460kcal	14.9g	12.8g	1.5g
3～5歳児	572kcal	18.6g	15.9g	1.6g

園では1日の目標量を、乳児（1～2歳児）は50%、幼児（3～5歳児）は45%とし、昼食とおやつで提供しています。もちろん、個人差もありますので成長曲線などを参考に対応していきます。保育園の給食だけでは1日に必要な栄養を摂取できませんので、ご家庭でも朝食や夕食をしっかりと食べましょう。



●〇バランスの良い食事とは〇●

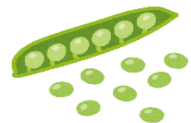
園の給食の中心となっている和食では、一汁三（二）菜の基本があります。この献立こそ、バランスよく栄養素が摂れます。

	主な食材	栄養素
主食	ご飯、パン、麺類	炭水化物(糖質・食物繊維)
主菜	肉、魚、大豆(納豆・豆腐など)、卵、乳製品	たんぱく質・脂質
副菜(2種)	野菜、くだもの	ビタミン・ミネラル、食物繊維
汁もの	野菜	ビタミン・ミネラル、食物繊維

和食でなければ栄養バランスが整わないわけではありません。洋食・中華・そのほかの料理でも、一汁三菜の献立を取り入れることで、栄養バランスは整いやすくなります。ぜひ意識してみましょう。

●〇今月は子どもたちとさやむきを行います〇●

すずめ組さんとグリーンピース、ひばり組さんとソラマメのさやむきを行います。昼食の「グリーンピースごはん」、おやつサブメニューとしてソラマメを提供します。苦手な子が多い食材ですが、みんながどのような反応をしてくれるのか楽しみです。



グリーンピース

カロテン豊富な緑黄色野菜です。ビタミンCや食物繊維も豊富です。その他、体の成長を促進させ、集中力を高める効果のある必須アミノ酸のリジンも含まれています。

ソラマメ



たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンB2のほか、カリウム、鉄、銅などのミネラルが多く含まれています。疲労回復や貧血予防に効果があります。