



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。
5月5日は端午の節句です。「ちまき」や「柏餅」を食べたり、
菖蒲の葉を風呂に入れて邪気払いをするなど、家族でお子さんの
健やかな成長をお祝いしましょう。
保育園では5/2の昼食に「中華おこわ」、おやつに「かぶと春巻き」
を出します。

●〇今年度前期（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	434kcal	14.3g	12.1g	1.4g
3～5歳児	533kcal	17.3g	14.8g	1.5g

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食べましょう。



季節のおすすめ野菜～5月～

日々の急な気温の変化や、ゴールデンウィークなどの連休での疲れが出やすい時期です。
今回は、旬の「にら」のおすすめの食べ方を紹介します。
にらの葉先には風邪予防に効果のある「ビタミン」、
根元には疲労回復に効果のある「アリシン」が多く含まれています。

<おすすめレシピ>

- ★葉先は5cm幅に切り、耐熱皿に入れ、電子レンジで1分加熱。下茹でしたもやしや人参などの野菜と、ごま油と醤油を同量ずつ加え、簡単ナムル風あえ物ができます。
- ★根元は細かく刻み、ビタミンB1が豊富な豚肉と食べることで、栄養の吸収率がアップします。餃子や炒め物に加えてみてください。



★今月のお手伝い活動★

幼児のグループ別でグリーンピース、ひばり組でソラマメの豆だしを行います。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。

