



給食からのおたより



令和2年度 面川報徳保育園



入園・進級して1ヶ月がたちました。新しいお部屋での生活も少しずつ慣れ、おやつや昼食もお友だちと楽しく食べられるようになってきました。

この時期、グリーンアスパラガス、さやえんどうなどの緑黄色野菜には、自然の恵みがもたらす旨味がたくさん含まれます。ご家庭でも、旬の野菜をぜひ味わってみてください。



成長に必要な栄養素

3～5歳児の1日のエネルギー量は、1250～1300kcalが目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよくとることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなど。これらをしっかり摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。



端午の節句



5月5日はこどもがたちが明るく健康に育つようにという「こどもの日」です。この日は、柏餅・笹団子・ちまきなどを食べてこどもの成長発達をお祝います。



柏もちの由来



柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。この様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったそうです。また、柏の葉は香りが強いいため、邪気をはらうともわれています。

カルシウムで骨を強くする

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすです。



5月の予定



1日(金)かぶと行列
15日(金)誕生会

・お誕生会は、お弁当包みに箸だけを包んで持たせて下さい。



ミニレシピ 五目納豆

材料(子ども4人分)

納豆…120g
人参…40g
長ねぎ…1/2本
ちくわ…2本(4本入り)
卵…1個
砂糖…適量
チーズ…適量
しょうゆ…適量
油…適量

作り方

- ①人参・長ねぎ・ちくわは、みじん切りにして油で炒める。
- ②卵と砂糖を混ぜ合わせ炒り卵を作る。
- ③チーズは5mm角のさいころ状に切る。
- ④①、②、③と納豆をまぜ合わせ、しょうゆで味付けをする。

◎保育園の大人気メニューです。

