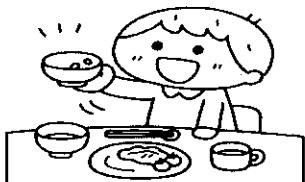


給食だより



やしお花桃保育園 5月の食育だより

新年度がスタートして一か月。新しい生活に慣れてきたことだと思います。
今月は子どもの日の行事食として、かしわもちをいただきます。おうちでも話題にしていただき、子どもたちの成長を共にお祝いしましょう。



クッキングのお知らせ

スプーン・フォークの使い方（2歳）
おはしの使い方（3・4・5歳）
いちごジャム作り（3・4・5歳）
さつまいもの植え付け（3・4・5歳）

ピクニックランチをしました

4月16日に、幼稚さんクラスで、ピクニックランチを保育園の外で行いました。太陽が見守る中、みんなでおにぎりを握って、お給食が入ったお弁当を春の空気を感じながら、みんなでおいしく頂きました！

おいしく食べよう

グリンピースは今が旬

子どもが嫌がりがちなグリンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミンが損失してしまいますが、今の季節には、さや付きの新鮮な七の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。

お弁当の量の目安と栄養素

お弁当箱の大きさの目安は約500mlと考えます。バランスは、ごはん：主菜：副菜=3：1：2が理想。最初にごはんを容器の半分に詰め、残り半分うち1/3は肉、魚、卵など、2/3を野菜や海藻、果物にしましょう。



食べごよみ～八十八夜

八十八夜は、立春から数えて88日目で、毎年5月2日頃のこと。茶農家がお茶の木の新芽（一番柔らかい葉）を摘む時期です。八十八夜に摘み取られた葉で作られた新葉は、昔から不老長寿の縁起物とされてきました。お茶は、血中のコレステロールを低下させるカテキンなど、多くの有用な成分で知られていますが、カフェインも含まれているので、子どもはとり過ぎないようにしましょう。



食器選びで大切なこと

料理と器で季節を味わい楽しむ、という日の食事の基礎は、小さい頃からしっかりと身についたもの。乳幼児期から陶器や磁器、竹や木製などの本物の器を使って食事をすると、感性が磨かれて「食」のスタイルが確立しやすくなります。「幼いから」と割れない素材やキャラクターの物を選びがちですが、主役は料理です。その美しさ、おいしさを引き立ててくれる食器を選びましょう。また、軽い物は少しの力で動いてしまうので、一定の重量感がある物の方がていねいな扱いができる、食べるのにも適しています。

