



# 給食だより



5月号

2023.4.28

ひまわりさかえこども園

木の葉が鮮やかになり、初夏の陽気が感じられる季節になりました。子どもたちは園での生活にも少しずつ慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきた頃かと思えます。五月は長期休暇があり、生活リズムが乱れやすくなります。三食きちんと栄養のある食事をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

## 簡単朝ごはんおすすめメニュー



### 朝ごはんを食べよう!



朝食は一日の生活のスタートです。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べると体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。そして、しっかり朝食を食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べないとボーっとしてケガにつながったり、イライラしたり、元気に遊ぶことができません。また、一回の量があまり多く食べられない子ども達にとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。

### 具入りのおにぎり+スープ



手軽に食べられるおにぎりに、鮭フレークやツナ、チーズといったものを混ぜこむと、たんぱく質が摂れます。梅やわかめのおにぎりにする時は、スープに卵や豆腐をいれることで、栄養のバランスが摂れます。フリーズドライのスープや味噌汁を活用すると簡単ですね。

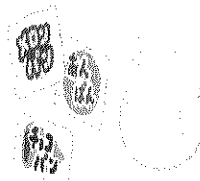
### おかずトースト+牛乳



野菜やたんぱく質をしっかり摂ることができます。冷凍野菜をうまく使えば時短にも！カルシウムの供給源である牛乳も、パンと相性抜群ですね。朝ごはんでは、牛乳を少し温めて飲むと、胃腸にやさしいです。

### 手軽な菓子パンや果物について

菓子パンや果物は、糖質を多く含みます。そのため毎日菓子パンだけでは、肥満の一因となります。ごはんや、食パンに置き換えて、菓子パンはたまにお楽しみ感覚でとりましょう。果物は、ビタミン類が豊富で摂りたい食材なので単体だけでなくその他の食材と組み合わせるようにしましょう。



### 端午の節句

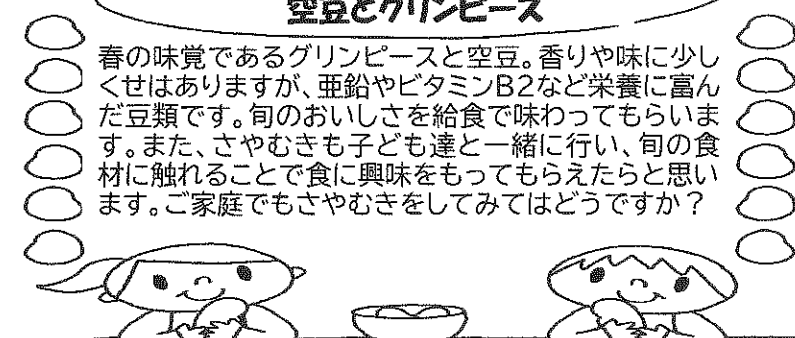
5月5日はこどもの日です。もともと中国から伝わった五節句の一つで、子どもの健やかな成長を祈る日です。ちまきや柏餅を食べてお祝いします。こども園では、行事食として5月2日はこどもの日メニューになっています。鯉のぼりオムライスでは、薄焼き卵の代わりにペーストの南瓜と米粉を混ぜて焼いたものになっています。目はちくわとグリーンピースで飾り、うるこはケチャップで子どもたちに自由に描いてもらう予定です。

♡おやつのお餅風おはぎもお楽しみに♡



### 空豆とグリーンピース

春の味覚であるグリーンピースと空豆。香りや味に少しくせはありますが、亜鉛やビタミンB2など栄養に豊富な豆類です。旬のおいしさを給食で味わってもらいます。また、さやむきも子ども達と一緒に作り、旬の食材に触れることで食に興味をもってもらえたらと思います。ご家庭でもさやむきを試してみてもいいですね。



### 空豆のあんこパイ

(材料 4人分)

- 餃子の皮 8枚
- こしあん 40g
- 空豆 8粒
- 揚げ油 適量

(作り方)

- ① 鍋にお湯を沸かし、サヤからとった豆を柔らかくなるまでゆでる。
- ② ゆがいた空豆の薄皮をむき、マッシャーでつぶす。
- ③ ②とあんこを混ぜる。
- ④ 餃子の皮にあんをのせ、まわりに水を塗り2つ折りに包む。
- ⑤ 170度の油で揚げる。

