



給食

だより



木々の若葉が目まぶしい、風薫る5月となりました。入園・進級から1カ月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れてきた頃ですが、長いお休みもあり、少し疲れのてくる時期でもあります。体調を崩さないように、食事の栄養バランスや十分な睡眠をとるよう心がけ、元気に過ごしましょう。



- * **こいのぼり**は、勢いよく泳ぐ鯉のようにたくましく元気に育つようにとの願いが込められています。
- * **柏もち**は、日本独目のもので、あんこが入っている餅です。柏の葉は、新しい芽が出てくるまで古い葉は落ちずに残っています。その為家系が絶えない縁起物として考えられています。
- * **ちまき**は、昔の中国の5月5日に、病気、厄災を避ける大切な行事としてちまきを作り親戚へ配る風習が日本へ伝わったのが始まりです。餅米を包む笹の葉は、災難や病気などから身を守ってくれる効果があるとされています。

春にんじん



春キャベツ、新玉ねぎ、さやえんどうなど春には野菜がたくさん出回ります。

春にんじんは、暖かい春を待って収穫され、甘みが強く、やわらかくてとてもジューシーです。

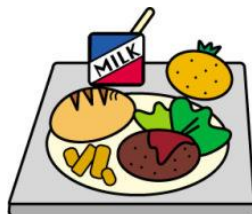
特有の青臭さがなく、にんじんが苦手な子どもの「にんじん嫌い」を克服するには良い時期です。

にんじんのカロテンは皮のあたりにたくさん含まれています。このカロテンは脂溶性で、油炒めやドレッシングで和えてサラダにすると栄養をしっかりと吸収することができます。

給食の栄養摂取の基準

保育園では、1日に必要な栄養素を昼食で1/3以上、おやつで10~20%以上を摂取できることを目安としています。

栄養をバランスよく摂るために、3色の食品群を献立に取り入れています。3色の食品群は、食品の働きで「赤・黄・緑」3つに分けています。



3色の食品群

