



令和5年5月1日

保護者各位

給食だより 5月号

認定こども園文化保育園

園長 浅田祐起子

5月を迎えました。5月5日は、子ども達が明るく健康に育つようにという国民の祝日“子どもの日”です。昔から子どもの日には、柏餅やちまきなどを食べて子どもの成長発達を祝う風習があります。なお、子どもが健やかに成長する支えとなるのは、何といても毎日の食生活にあります。保育園では、給食やおやつに十分心を配っていますが、ご家庭でも食事とおやつにくれぐれもご留意下さい。

今月のテーマ

おやつの上質な摂り方



子どもにとっておやつは体と心の栄養のために必要なものです。子どもは胃袋も小さく、消化吸収能力も発展途中なので、3度の食事だけでは必要な栄養が整いません。また、子どもの体は大人よりも多くの水分を必要としているので、おやつには飲み物を添えましょう。

● おやつも食事の献立と同じサイクルを考えましょう

毎日甘いおやつやスナック菓子ばかりだと、砂糖や塩分の摂り過ぎといった問題がでてきます。おやつも1週間、または2週間をサイクルとして、品物や組み合わせに変化を持たせるようにしましょう。



● おやつは単品ではなく、飲み物も含めてセットにしましょう

おやつは、栄養補給の観点からは何種類かの食品が必要です。また、水分補給の為に麦茶や牛乳など、甘くない飲み物をセットにして与えることが望ましいでしょう。



旬の食材を食べよう 春キャベツ



新キャベツは瑞々しく柔らかく、ビタミンCが豊富。生のまま、あるいはサッと火を通して食べると素材そのものの味を楽しめます。ふわっとしていて、丸みのあるものが美味しいものを選ぶコツです。

春キャベツを使ったレシピを紹介！ 春キャベツの土佐和え

《材料2人分》

春キャベツ 100g（細切り）、人参 10g（細切り）、胡瓜 10g（細切り）、もやし 15g（他の野菜と長さを切り揃える）花鰹ひとつまみ、A（醤油小匙1弱、砂糖小匙1/2）

《作り方》

- ① 春キャベツを色よく湯がく。人参ともやしを柔らかく湯がく。胡瓜は塩もみする。
- ② ①をかたく絞り水気を切る。ボールにAと合わせ入れ、花鰹を加えてよく和えれば、出来上がり！