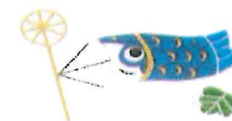


5月

食育だより

山田さつきこども園

2022年5月1日



園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分に注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。



こどもの日 (5月5日)

「端午の節句」とも言われる、こどもの成長を願う行事です。

かしわ餅とちまき



端午の節句は、中国から伝わった風習です。いっしょに伝来した「ちまき」は、忠誠心の象徴で、忠実で正直な子に育つようにと言う願いや厄災を避けるとされています。柏餅は柏の木の葉っぱが新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについていることから「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とされています。

行事を通して日本の伝統文化や食に込められた願いを伝えて行きたいと思います。

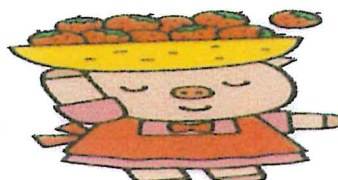
旬の味覚を 味わいませんか

この時期に美味しい食材
たけのこ・さやえんどう
・山菜・かつお・しらす・
いちご など

*イチゴを美味しく食べる ためのちょっと豆知識

子どもに大人気のイチゴ。たっぴりのビタミンCが免疫力を高めたり、キシリトール成分が虫歯予防になったりするなどの栄養満点。甘いイチゴを見分けるポイントは、へたがピンと張っていて、つぶつぶの種まで赤いこと。

へたを取ってから水洗いすると栄養が流れてしまうので、洗った後でへたを取るようにしましょう。



一日に必要な栄養量の目安

3~5歳児は1日に 1250~1300 カロリー、1~2歳児で900~950カロリー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良くとることが大切です。

*主に体をつくるもとになる！

肉、魚、卵、大豆製品(たんぱく質)
牛乳、乳製品、海藻、小魚(カルシウム)

*主に体の調子を整える！

緑黄色野菜(カロテン)
淡色野菜、果物(ビタミンC)

*主に体を動かす力のもとになる！

穀類、いも類、砂糖類(炭水化物)
油脂、脂肪の多い食品(脂肪)

4月の人気メニュー

給食が始まり人気のあったメニューをきいてみました！

カレーピラフ、コーンスープが人気です。野菜も好きなカレー味であったり、お味噌汁やスープにも入れると甘みやうまみがスープに溶け出し野菜も柔らかくて食べやすいようですね。

次回からは、レシピをつけて紹介していきたいと思えます。