

給食だより

アップルナースリー保育園

5 月
May



～5月5日は子どもの日～



男の子が元気に育つことを願う端午の節句です。

今では、男女問わず子どもの幸せと健やかな成長を祈る日とされています。

園では5月2日に子どもの日集会をします。

給食は「たけのこご飯」、おやつに「こいのぼりサンド」を提供します。

<子どもの日にちなんだ食べ物>

柏餅・・・柏は新しい芽が出て育つまで、古い葉は落ちないため、

「子孫繁栄」「跡継ぎが耐えない」

ちまき・・・元々は中国の風習で、「災いや病気を除ける」

という由来があります。

魚類・・・カツオは「勝男」に通じて、ブリは成長するにつれて名前が変わることから「出世魚」としてお祝いの日に関わっています。

たけのこ・・・成長が早いことから、

「たけのこのように早く大きくなってほしい」

という願いをこめて食されています。



～保育園の人気メニュー～



【チョレギサラダ 5月29日給食提供】

材料(大人2人分、子ども2人分)

キャベツ 1/6玉(180g)

胡瓜 2/3本(60g)

●刻みのり 1g

●いりごま 小さじ1杯

●醤油 小さじ2杯

●ごま油 小さじ1杯

<作り方>

- 1、胡瓜はいちょう切り、キャベツ小さめのざく切りに切り、それぞれ茹でて水切りをする。
- 2、●を合わせて、1に混ぜ味の調整をしたら出来上がり。

衛生上、園では生で提供せず、きゅうりとキャベツは茹でていますが、ご家庭ではきゅうりやキャベツは塩もみするなどして、あえて食感を残すのも美味しいかと思います。

刻みのりとゴマの風味がいいアクセントになり食べやすい献立です。



～子どものおやつ～



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。胃袋も小さく、消化吸収能力も発達途中で、三度の食事だけではとれない栄養を補う為のものです。

そして、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、おやつには飲み物も一緒に出しましょう。

具材を入れたおにぎりやサンドイッチ、蒸かし芋やホットケーキ、果物や乳製品を組み合わせ、塩分が多いスナック菓子に偏らないよう気を付けましょう。

