

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。

<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。

菖蒲(しょうぶ)の葉には邪気をはらう力があるとされ、頭に巻いたり、お風呂に菖蒲を入れて湯を沸かしたりして入浴をする風習があります。ご家庭でも、昔ながらの行事を経験してみたいかがでしょうか。



～保育園の人気メニュー～

保育園での人気メニューをご紹介します。

かぼちゃサラダ

<材料>

南瓜 45g

人参 8g

きゅうり 5g

コーン缶 5g

ロースハム 5g

★マヨネーズ 7g

★塩 0.1g

<作り方>

- 1、南瓜は皮を取り、適当な大きさに切り茹でる。
- 2、人参・きゅうり・ハムは千切りし茹でる。
- 3、南瓜はマッシャーなどで潰し、②とコーン、★と合えて味つけをする。

衛生上、園ではきゅうりとハムは茹でていますが、ご家庭ではきゅうり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。



～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。

