



# 給食からのおたより



令和4年度 面川報徳保

入園・進級して1ヶ月がたちました。新しいお部屋での生活も少しずつ慣れ、おやつや昼食も楽しく食べられるようになってきました。

この時期、グリーンアスパラガス、さやえんどうなどの緑黄色野菜には、自然の恵みがもたらすたくさん含まれます。ご家庭でも、旬の野菜をぜひ味わってみてください。




## 端午の節句のお話

5月5日は、子どもがたちが明るく健康に育つようにという「こどもの日」です。「しょうぶ節句」ともいわれ、しょうぶの葉を枕の下やお風呂に入れて、邪気を払っていました。また、こいのぼりや兜を飾りちまきや柏餅を食べて男の子の成長を祝う行事でもあります。




### 食事のマナーはくり返し

### 伝えましょう

食事の時は、あいさつの大切さやマナーにいて子どもに伝えるよい機会です。大人が見を見せながらわかりやすい言葉で、毎日の食の中でくり返し伝えるようにしましょう。



## 旬の野菜

春キャベツがおいしい季節です。冬キャベツに比べ、緑が濃く、ふわっとゆわくいているのが特徴です。葉がやわらかく甘みがあります。またビタミンCが多く、まれ、風邪の予防や疲労回復、肌荒れへの効果があります。加熱し過ぎると栄養が失われてしまうので、火を通す時間を短くするか、生食で食べ素材の味を楽しんでみてください。



## カルシウムで骨を強くする



骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。なかでも、カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品。また、小魚は、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすです。



材料(子ども4人分)

納豆…120g  
 人参…40g  
 長ねぎ…1/2本  
 ちくわ…2本(4本入り)  
 卵…1個  
 砂糖…適量  
 チーズ…適量  
 しょうゆ…適量  
 油…適量



### 作り方

- ①人参・長ねぎ・ちくわは、みじん切りにして油で炒める。
- ②卵と砂糖を混ぜ合わせ炒り卵を作る。
- ③チーズは5mm角のさいころ状に切る。
- ④①、②、③と納豆をまぜ合わせ、しょうゆで味付けをする。

◎保育園の大人気メニューです。



## ミニレシピ 五目納豆





## 保育園



お友だち

旨味が



つ  
本  
事



キヤ  
ン  
含  
予  
防  
価  
短  
で

