



# 給食室からのおたより 5月

令和6年度 面川報徳保育園



新年度を迎えて1か月が経ち、新しい環境にも少しずつ慣れてきたようです。この時期、4月の疲れが出て体調を崩しやすいので、体調管理に気を付けましょう。毎日の食事は元気の源です。おいしい食事を食べ、心と身体に栄養を補給しましょうね😊



## 野菜を食べていますか？



野菜が苦手なお子さんは多いですね。乳幼児期は味覚がとても敏感です。単体では苦手な野菜も、肉や魚と調理をする事で旨味が増し味がまろやかになったり、子供たちが大好きな味噌汁に加えれば、汁と一緒に食べてくれます。保育園では、ほぼ毎日旬の野菜をたくさん使い、味噌汁を提供していますが味噌汁の残食はほぼありません。みんな味噌汁が大好きです。加熱すると野菜のかさが減ってたくさん食べることができます。

煮込んだり炒めたり、是非いろいろな料理を試してみてください。ちなみに1食分の目安量は大人も子供も、自分の両手で山盛りです！



## 誕生会の会食楽しかったね



とても久しぶりにホールで全クラス一緒に会食をしました。小規模保育園ならではのアットホームな雰囲気でした。どのクラスもほとんど残食はなく、おかわり分も完食でした(\*^-^\*)



## おにぎり作りをしました



ラップで包むの  
むずかしいな~



こんなかんじ  
かな？



みて！  
できたよ！！



自分で作ったおにぎり  
おいしい！！

みんな自分で作ったおにぎりにとても満足していました。楽しく作っておいしく食べる体験から、食に興味を持ってほしいと思います。ご家庭でも是非お子さんと一緒に調理体験を くだ



## 5月の行事 10日(金)誕生会



## 新玉ねぎ



出荷の時期は春のみと短く、この時期にしか店頭には並ばない食材のひとつです。辛みが少なく、生でも美味しく食べられます。



## 5月旬の野菜

## 新じゃがいも



皮が薄く、みずみずしいのが特徴です。皮ごと調理すると、栄養価の損失が抑えられ、じゃが芋の風味をしっかりと感じるのでオススメです！

5月の献立に取り入れました😊