



給食だより

今月は、大型連休や、気温の寒暖差で体調を崩しやすい時期です。子どもたちの表情や食欲などの変化に注意しながら、体調管理に気をつけて、元気に登園しましょう。



「4つのお皿をならべてみよう〜」

食事は楽しく食べるのが一番ですね。

楽しく食べてこそ、成長を育み、身も心も満たされます。

今月はもう1ランクアップして、知識も備えるとより良い食事につながるお話です。

食生活の基本は下の4つから成り立っています。

- ★ 主食（黄色のお皿）： ごはん・パンなどの穀類やいも類など
- ★ 汁物（白のお皿）： みそ汁・スープなど「だし」の効いた汁物
- ★ 主菜（赤のお皿）： 肉・魚・卵・乳製品・豆類など
- ★ 副菜（緑のお皿）： 野菜・果物・きのこ・海藻類など

バランスのよい食事にするには、何色があるといいかな・・・？
意識してみると食事の幅が広がるかもしれませんね。



きいろのお皿
主食（ごはん・

しろのお皿
汁物（みそ汁・
スープ等）

あかのお皿
主菜
（魚・肉・
卵・豆腐類）

みどりのお皿
副菜（和え物・
サラダ等）

「子どもの日」はカツオでお祝い？

5月5日は『端午の節句』です。男の子の健やかな成長を願う行事です。

「柏もち」や「ちまき」を食べる習慣があります。地域によってはお魚の「カツオ」を食べるところもあるようです。「勝男」の語呂合わせから、力強く育つように願いを込めているとのこと。

今月の保育園では、7日のおやつに『ちまき風おにぎり』30日に「かつおの竜田揚げ」を予定しています。



「お弁当、このおかずは…NG」

Answer 火を通していないもの

ハムやかまぼこなど、そのまま食べられる食材も、気温が高くなると傷む場合があります。一度加熱して、冷ましてからお弁当に詰めるようにしましょう。
食中毒も気になる季節ですので、気にかけてみてくださいね。



「おてつだいを やってみよう！」

食材の買いもの

食材の買い物を一緒に行くことも、おてつだいのよい機会になります👍

- ・食材を選んでもらう。
- ・カゴに入れてもらう。
- ・買ったものを家まで運んでもらうなど

「自分がやった」と感じられる場面をつくるといいと思います👍

- ・旬の食材を知るきっかけになる。



