

食育だより 5月号

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひととき鮮やかになり外遊びの楽しい季節になりました。給食で旬の野菜を取り入れて季節を感じられたらと思います。

成長期の食事、栄養バランスについて

子どもの成長は著しく、1年のうちに身長は大きく伸び、体重もどんどん増えていきます。体の発達が活発な時期には、それだけ多くの栄養が必要となります。

バランスの良い食事

ごはんを主食に一汁三菜を意識しておかずや野菜を食べよう。主菜に多く含まれる「タンパク質」は、筋組織の発達が著しい子どもに大切な栄養素です。給食メニュー他にも身体の臓器や骨、皮膚や髪の毛など、身体をつくる栄養素です。

いろいろな食品を組み合わせせて食べよう。

○主菜（肉、魚、卵など）

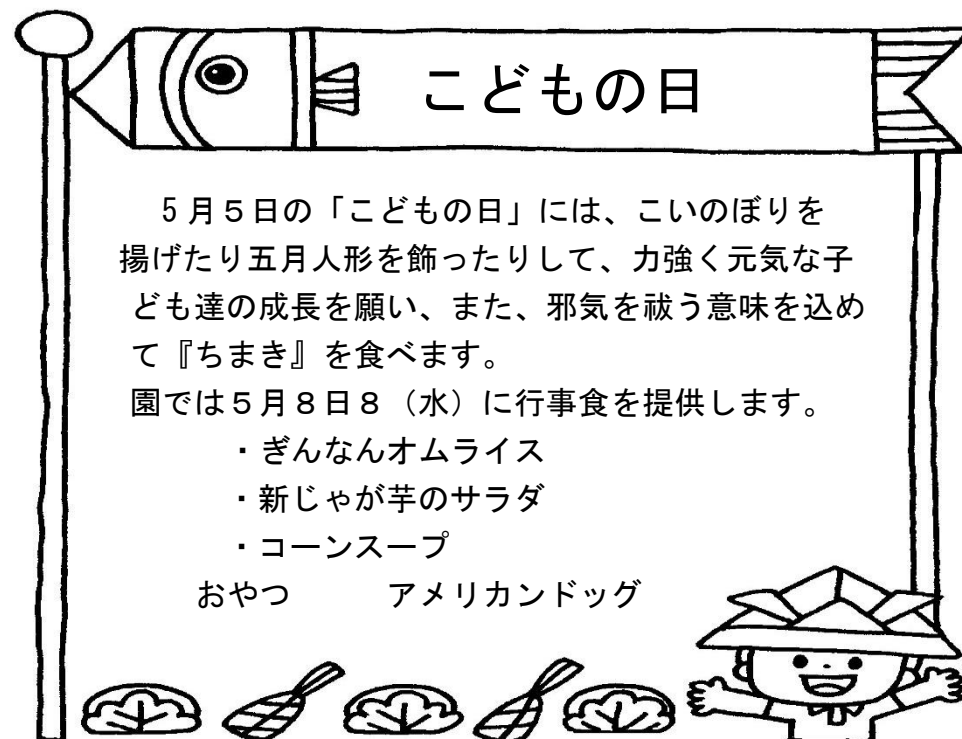
血液や筋肉を作り、体力や免疫力の維持に役に立つ

○主食（ごはん、パン、麺など）

毎日の生活のエネルギーのもとになる

○副菜（野菜、果物、きのこなど）

からだの調子を整える



こどもの日

5月5日の「こどもの日」には、こいのぼりを揚げたり五月人形を飾ったりして、力強く元気な子ども達の成長を願い、また、邪気を祓う意味を込めて『ちまき』を食べます。

園では5月8日8（水）に行事食を提供します。

- ・ぎんなんオムライス
- ・新じゃが芋のサラダ
- ・コーンスープ

おやつ アメリカンドッグ

「ぎんなんオムライス」とは？

園のメニューに登場する『ぎんなんオムライス』は、ぎんなん保育園オリジナルメニューです。

ぎんなんオムライスは、一般的なオムライスとは違い、コンソメ味のスープに溶き卵を入れてとろみをつけ、卵あんを作ります。その卵あんをケチャップライスの上にかけて提供します。卵あんをかけることによって食べやすくなり、子ども達にも人気のメニューです。お肉も鶏ひき肉を使用し、鶏肉を噛み切れない小さなお子さまにも安心して食べていただけます。

ご家庭でもぜひお子さまと一緒に作ってみられてはいかがでしょうか？