

給食だより

園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どもたちもいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に注意して、体調管理に気をつけましょう。

感謝の心を育む食事のあいさつ



「いただきます」は様々な動植物から「命をいただく」という意味も込められています。心から感謝して、食事を始めましょう。



「ごちそうさま」の「ちそう」は漢字で馳走と書き、「かけ走る」という意味もっています。食べものを作るためには、食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、沢山の人が関わっています。そんな人々に感謝して、心から「ごちそうさまでした」というものです。

今月の郷土料理

和歌山県

豆ごはん



和歌山県の郷土料理である豆ごはんは、えんどう豆を米と一緒に炊き上げたもので、特に春に米が少なくなる時期に、えんどう豆を多く加えることで増量したことが始まりとされています。塩だけで味を付けて炊き上げた豆ごはんは、豆の風味や甘みを感じられ、子どもにも好まれています。

食育のヒント



いちおしメニュー



5月のいちおしメニュー レシピ

キャベツの甘酢和え (大人4人分)

材料

キャベツ	200g	A {	酢	大さじ1
きゅうり	1本		砂糖	小さじ1
人参	60g		塩	小さじ1/2
ツナ	1缶			

作り方

- ①キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ②きゅうりを輪切りのスライス、人参をいちょう切りにして下茹でする。
- ③ボウルに具材と油をきったツナを入れる。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせたあと、ボウルに入れて具材と混ぜ合わせ味を調える。



5月11日(月)

キャベツの甘酢和え



キャベツとツナを甘酢で和えたさっぱりとしたメニューです。この時期に美味しい春キャベツを使ってつくと、春キャベツの甘味や食感も感じることができ、よりおいしく食べられます。

Q この時期は鉄分不足に気をつけて？ 鉄ってどんな食品に含まれてる？



A

赤ちゃんはママから鉄分をもらって生まれてきますが、生後半年頃に使い切ってしまうので、母乳や牛乳に含まれている鉄分は元々少ないので、離乳食が順調に進まなかったり、偏食があったりすると、鉄分不足を起こしやすいのです。鉄分不足は症状として現れないので、特に意識してとりましょう。不足が続くと発達に悪影響があり、注意が必要です。鉄分の多い食品は動物性では赤身の肉や魚、レバー、卵黄、植物性だと、きな粉、高野豆腐、納豆、のり、ひじき、ほうれん草など。鉄分は動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に調理すると吸収率がアップします。1歳過ぎでは、牛乳が好きでたくさん飲み、食事をあまり食べない子が起こすことがあります。バランスのいい食生活を心がけましょう。

保育園では、離乳食を中心とした食事の疑問を集めた冊子「食育のヒント」があります。給食だよりに掲載して紹介をしますので参考にしてください。