



給食だより



令和6年5月1日
岩保保育園



風薫る五月、さわやかな季節になりました。子供達は新しい環境にもすっかり慣れ、元気に園生活を送っています。

給食室を覗いて「今日の給食はなあに？」と声を掛けてくれる子どもがたくさんいます。そんな給食を楽しみにしている子どもたちの気持ちに応えられるように、美味しく元気の素になる食事作りを心がけていきます。

柏もち・ちまき

端午の節句に食べられるようになった柏もちやちまき。柏の木の葉は新芽が出てから古い葉が落ちるといふ珍しい特性から「子孫繁栄」「家系が絶えない」といういわれがあります。一方ちまきは、中国の詩人・屈原を供養するためのもの。屈原の命日の旧暦5月5日にちまきを食べる習慣が残り、日本に伝わりました。

旬の食材紹介

- 野菜・くだもの
タケノコ、グリーンピース、ソラマメ、春キャベツ、レタス、マンゴーなど
- 魚介
カツオ、シロギス、イサキなど

子どもに必要な

栄養素

糖質

糖質は炭水化物から食物繊維を除いたものです。糖質というと甘いものをイメージしますが、ご飯やイモ類に含まれるデンプンも糖質の仲間。体を動かすエネルギーにすばやく変わるので、朝食ではパンやご飯、イモ類などをとるようにしまし

これから暑くなります。ご家庭での調理でも食中毒予防をお願いします。まな板や包丁を使う場合は加熱しないで食べる物を先に調理しましょう。なるべくお肉や魚などは専用のまな板を用意しましょう。熱湯やキッチンアルコールでよく消毒しましょう。