

# 🍀 5月給食だより 🍀

R4年5月2日  
 おおむたこども園  
 栄養士 森 一恵

早いもので新年度が始まって、1ヶ月が過ぎました。4月には筍を茹でて食べたり、スナップエンドウのすじを取ったり、ヨモギで草もちも作りました。春は筍やヨモギの他にも、わらびやタラの芽など苦みのある食べ物がたくさんありますね。季節の食べ物には、その時期に人間が必要とする栄養素が多く含まれていて、苦みのもとになるポリフェノールやミネラルは、冬の間脂肪をため込んで寒さに耐えてきた体に、刺激を与えて新陳代謝を活発にし、身体を目覚めさせる効果があるのだそうです。旬のものを味わうことは、人間の体にとってとても大切なことであり、それを上手にあく抜きして、おいしく料理する事は、先人が培ってきた生活の知恵です。子どもたちにも伝えていかなければならない知恵ですね。



曜日	月	火	水	木	金	土
日	2・16	17・31	18	19	6	7・21
午前食(昼食)	鶏肉のパリパリ焼き アスパラの炒め物 レタスのサラダ えのき茸のみそ汁	魚のみりん焼き じゃが芋と昆布の甘煮 スナップえんどう なすのみそ汁	豆腐の小判揚げ エリンギの炒め ソーメンサラダ もずくのみそ汁	魚のごまみそ焼き かぼちゃの甘煮 海藻サラダ 筍のすまし汁	肉じゃが キャベツの酢の物 ピーマンの炒め煮 青さのみそ汁	鶏と豆腐のあんかけ丼 もやしのみそ汁
午後食(おやつ)	ヨーグルトゼリー	春雨汁	果物盛り合わせ 小あじ	牛乳 人参ドーナッツ	牛乳 かからん団子	おにぎり
日	9・23	10・24	11・25	12・26	13・27	14・28
午前食(昼食)	おからの鶏つくね わかめとコーンの炒め物 ほうれん草のごま和え キャベツのみそ汁	魚の磯辺揚げ 筍のおかか煮 胡瓜のトマトドレッシング 玉ねぎのみそ汁	豚肉と野菜のごま炒め 切干大根の煮物 ポテトサラダ なめこのみそ汁	あじの塩焼き ひき肉と春雨の炒め物 ひじきの白和え 南瓜のみそ汁	鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう もやしの酢の物 じゃが芋のみそ汁	筍入り混ぜご飯 大根のみそ汁
午後食(おやつ)	ヨーグルト	豆ご飯おにぎり おしゃぶり昆布	牛乳 お麩のきな粉まぶし	果物盛り合わせ チーズ	牛乳 がね	牛乳 バナナ

～お知らせ～

5月20日(金)はお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。朝のお忙しい中の準備は大変かと思いますが、ご協力をお願いします。

今まで毎日の給食展示をしてきましたが、4月よりキッズリーでの配信にさせていただいています。コロナの影響で園舎の中に入ってゆっくりご覧になれないことや、展示後は廃棄しなければならず食品ロスになってしまっていたことから、キッズリーでの配信とさせていただくことにしました。出来上がってすぐに写真に収めることで、いつでも出来立ての状態を見てもらえ、その日の子どもたちの様子なども伝えることが出来ます。その他にもその日の食育の様子や試食の案内などをお知らせしていきたいと思っております。よろしく申し上げます。