



きゅうしょくだより5月号



平成30年
こぐま保育園
栄養士 工藤

4月からスタートした新しいクラスも1ヵ月が経過し、子どもたちも少しずつ新しい生活に慣れてきたようです。給食では季節とともに出てくる旬の野菜や果物等を献立に取り入れるように心がけて提供しています。これからは保育園の給食を通じて食べ物への関心を深め、マナーや社会性（みんなで食べる楽しさ等）を学んでほしいと思います。



野菜を美味しく食べよう！！

一日に必要な野菜の量を知っていますか？

緑黄色野菜…100g 合計
淡色野菜…200g **約350g**
いも類…50～80g 摂る必要があります
(乳児210g 幼児240g)

野菜350gがどれくらいの量が必要か、手を使って考えるとイメージしやすくなります。

例えば、生野菜なら両手に軽く山盛り1杯が一日の野菜の目安になります。野菜には色の濃い量黄色野菜と色の薄い淡色野菜があり、きのこや海藻・いも類も野菜と一緒にバランスよく食べるようにしましょう！！

☆100g 当たりの目安量☆

緑黄色野菜	目安量	淡色野菜	目安量
小松菜	1/4束	きゅうり	1本
ニラ	1束	なす	中1個
春菊	1/2束	レタス	小1/2個
ほうれん草	1/2束	もやし	1/2袋
青梗菜	1株	かぶ	1個
ピーマン	小5個	ごぼう	小1/2本
かぼちゃ	1/10個	とうもろこし	1/2本
トマト	小1個	大根	3～4cm厚さ
ブロッコリー	小1個	玉ねぎ	中1/2個
人参	小1本	セロリ	1本

緑黄色野菜



淡色野菜



2つに切った時に中まで色が濃い野菜が緑黄色野菜。色が薄い野菜が淡色野菜です

☆端午の節句☆

端午の節句は五節句の1つで、男の子の節句です。この日は家々にこいのぼりをたて、ちまきや柏餅などを食べて祝います。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また”かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。こどもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。5月2日のお楽しみ給食ではこいのぼりにちなんだメニューがです。お楽しみに☆☆



誕生日会おやつ 4月

今月の誕生日おやつはいちごミルクプリンを作りました！牛乳と練乳で優しい甘さに仕上がりました♪いちごのピンク色が春らしいですね。来月は5月29日（火）に誕生日会をする予定です。

