



## 5月の給食だより

5月2日発行 南通りすこやか保育園  
栄養士 合田 里穂

新年度がスタートして、早くも1ヵ月が経ちました。入園・進級した子ども達も、少しずつ園生活に慣れてきたように思います。季節の変わり目となりますので、体調管理に充分注意しながら、元気に過ごしていきましょう。



### ☆ 丈夫な体に欠かせないたんぱく質 ☆



人の体を作るたんぱく質は、最も重要な栄養素の一つ。筋肉や臓器、皮膚などを形成し、ホルモンや免疫物質などの調整機能をつくる材料になっています。たんぱく質は、人が生きていく上で欠かせないものですが、特に子供の成長にとって重要な栄養素で、体を作りあげるだけでなく脳の発達にも大きな影響を及ぼします。肉、魚、乳製品、卵、大豆や大豆製品に多く含まれています。不足すると免疫力が低下したり、体重や基礎代謝力が低下して成長障害の要因になることもあります。脂質の少ない、良質なたんぱく質を取り入れた献立で、子どもたちの元気で丈夫な体を守りましょう。

### ☆ 給食のひととき ☆

#### ★たんぼぼ組★

いつも笑顔で、元気いっぱいのたんぼぼ組さん。現在は中期食で提供していますが、大きなお口を開けて上手に食べる事が出来ています。

#### ★すみれ組★

新しいお部屋に変わっても、食欲は落ちず、毎日元気なすみれ組さん。おかわりも無くなるほど沢山食べています。

#### ★ちゅーりっぷ組★

おやつ時間を特に楽しみにしてくれているちゅーりっぷ組さん。先日出したひじきのサラダが意外にも人気であったという間に完食していました。

#### ★ばら組・ひまわり組・さくら組★

子ども達は給食の配膳を積極的に行ってくれています。給食の時間は、「このおかず、美味しかったよ!」「何の野菜が入っているの?」と、いつも興味を持ってお話してくれます。





