



きゅうしょくだより5月号

令和5年
こぐま保育園
栄養士 工藤

寒暖の差も少しずつ和らぎ新緑の鮮やかな季節になりました。

4月からスタートした新しいクラスも1ヶ月が経過し、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提供しています。これからは保育園の給食を通して食べ物への興味や関心を深め、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。



5月5日は子どもの日!(端午の節句)

端午の節句は五節句の一つで、端午の端は月の端(はし)で始まりという意味です。すなわち端午とは、月の始めの牛の日のことを言い、必ずしも5月に行われる行事ではありませんでした。しかし、牛(ご)が五(ご)に通じることから毎月5日を指すようになり、さらに5が重なる5月5日を端午の節句と呼ぶようになりました



~お楽しみメニュー~

【給食】

- ・こぐまごはん ・オニオンバーコンスープ
- ・こいのぼりハンバーグ ・サラスパサラダ
- ・こどもの日デザート(2023)

【給食】・こいのぼりパン(いちご、みかん缶)



春野菜を食べよう

春野菜とは露やたけのこ、タラの芽、菜の花、新セロリ、新ジャガイモ、新ごぼう、春キャベツなど春に収穫できる栄養をたっぷりと蓄えた生命力あふれるお野菜を指します。

★春キャベツ

キャベツはビタミンが豊富なお野菜として知られています。ビタミンCやKをはじめとし“キャベジン”と呼ばれるビタミンUが豊富です。ほかに葉酸やカリウムなどが含まれています。

★新じゃがいも

じゃがいもはビタミンCやカリウムが豊富で、熱に強く体内に吸収しやすいという特徴があります。



今月の献立には春キャベツ、新じゃがいも、ふぎなど春の野菜がたくさん登場しますよ

4月 お誕生日おやつ

4月の誕生日おやつはココアパンを作りました。ココアパンの中にいちごと手作り練乳を入れた甘い美味しい味に仕上がりました。中身を変えても楽しめる豆腐パンは子どもたちの大人気おやつです。◎今月は23(火)に誕生日会をする予定です。お楽しみに♡

