



# きゅうしょくだより5月号



令和6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15日はヨーグルトの日

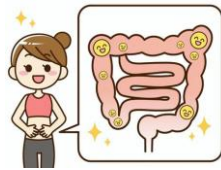
保育園では15日にヨーグルトクレープをおやつで出します♡



ヨーグルトで腸内環境を整え、丈夫な体を作りましょう！！

### ◆ヨーグルトの栄養☆

消化がよい 牛乳の中のたんぱく質はペプチドに分解されているので消化が良いです。



カルシウムの吸収がよいカルシウムは乳酸と結合しているため吸収がよくなります。



腸で菌が働きやすい 乳酸菌のもつ乳糖分解酵素は腸内でも働きます。

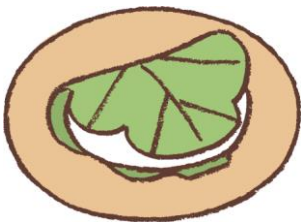


有害菌の生育を抑える乳酸菌は腸内でビタミン B 群の合成をし、大腸菌などの有害菌の生育を抑えます。



## 端午の節句の柏もち

端午の節句には柏もちが食べられています。柏の木の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽が子ども、古い葉が親とたとえられ、「家系が途絶えない」という意味が込められています。柏もちを食べて、子どもの健やかな成長を祝いましょう。



## 新玉ねぎ

3月から4月頃に出荷される早取りの玉ねぎで、干さずに出荷されるため表面の皮が薄いのが特徴です。普通の玉ねぎより水分が多く辛みが少ないので、サラダなど生で食べるのに適しています。傷みやすいので、冷蔵庫に入れて保存しましょう。

旬の食材



【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・豆乳いちごプリン 【おやつ】・こいのぼりロール



## 4月 お誕生日おやつ

先月のお誕生日おやつはこぐマフィンを作りました♪もったいな〜いと少しずつ食べる子どもたちの姿がとても可愛かったです♡5月は22日(水)にお誕生日会をする予定です。お楽しみに★★

