



5月の給食だより

5月1日発行 こどものいえ保育園
栄養士 工藤 礼喜子

入園・進級して1か月が経ちました。子ども達は新しい環境に少しずつ慣れてきたようです。給食では旬の食材を積極的に取り入れたいと思っています。また、保育園の給食を通して色々な食べ物に興味を持ち、食事マナーや皆で食べる楽しさなどの社会性を学んで欲しいと思っています。



～春野菜を食べよう～



春に旬を迎える野菜は春キャベツ、落、みつば、グリーンピース、アスパラガス、チンゲン菜、新ごぼう、筍などがあります。今月の献立にも春の野菜がたくさん登場しますよ♪

春キャベツ…ビタミンC、ビタミンK、カリウム、食物繊維などがたっぷり。特にビタミンCには免疫力がアップする働きがあるため風邪や病気などにかかりにくくなる効果が期待されます。

新ごぼう…水溶性の食物繊維のイヌリンが豊富。腸のぜん動運動を活発にするので便秘解消などに効果あり。また、皮も薄くアクが少ないので水にさらさなくても食べられますよ。

新じゃがいも…普通のじゃがいもより水分が多く、軟らかく、香りが良い。特に新じゃがいものビタミンCは通常のじゃがいもの約4倍、レモン1個分とも言われています。また、熱に強く体に吸収しやすいという特徴もあります。

アスパラガス…疲労回復に効果のあるアスパラギン酸や葉酸が豊富。栄養が多く含まれるのは穂先の部分で、最近になって『はかま』と呼ばれる茎の表面にある三角の部分に血圧の上昇を抑えるアスパラブチンが多く含まれていることが明らかになりました。まれに食べにくいものもありますが、そうでなければ一緒に食べて、機能成分を摂取しましょう。



～クッキングがあります～

6月5日（水）にばら、ひまわり、さくら組さんでクッキングを予定しています。

持ち物・・・エプロン、三角巾、マスク、お弁当箱、お弁当用箸
又はフォーク、ランチョンマット（お弁当を包む用）
爪を短く切ってくることも忘れずに！よろしくお願いします♪



