



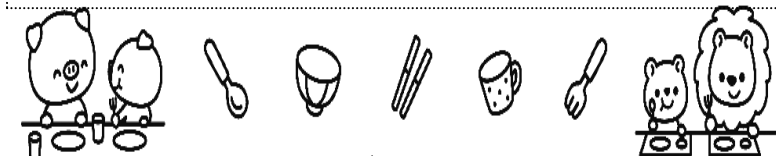
令和4年5月 給食だよ

ぱくぱく

新しいクラスに少しずつ慣れてきたころでしょうか。給食が始まり、初めて口にする料理があると食べることが難しいこともあります。クラスのお友達や先生と色々な食材・料理にチャレンジしながら、食事の時間を楽しく過ごしてほしいと思います。お家でも、給食同様に食べるものの種類を増やしていきましょう。

5月にできる食育体験・伝統的な食行事

こどもの日	潮干狩り	田植え
<p>子孫繁栄を願って、柏餅やちまきで成長のお祝いをします</p> 	<p>潮の満ち引きや、自分で採った貝を食べる体験をすることができます。</p> 	<p>主食となる米の収穫までの過程を知ること、ありがたみを感じます。</p> 



早寝・早起き、朝ごはん

体内時計を整えよう

★早寝・早起きのリズムを作りましょう。

子どもは日光を浴びると、個人差はありますが、その14時間後に眠気を感じます。それに合わせて、夕食や入浴の時間を調整しましょう。

★朝ごはんを食べよう

子どもは1回に食べられる量が少ないため、頻回食（朝・昼・間・夕）となります。朝ごはんも重要な1つです。慢性的な栄養不足状態とならないよう、しっかり食べましょう。

★朝ごはんを食べたいもの

赤	肉、魚、豆、卵	体温をあげて体を目覚めさせる。
黄	米、パン等	体を動かすエネルギー源となる
緑	野菜、果物	体の調子を整える

朝食は3色食品群が揃えられれば、十分です。前日の夕食や、調理の必要がないものを選択するのも良いと思います。また、朝食の定番メニューを数パターン作ると子どもたちも食べ慣れます。これが朝食のルーティンとなり、成人した後の朝食の習慣へとつながっていきます。

あいゆう園の献立レシピ

～4月22日（金）の献立～

・春野菜のカレーライス

米	55g
豚肉	20g
玉葱	40g
人参	10g
じゃがいも	20g
たけのこ	7.5g
油	0.25g
とろけるカレー	9g
パーモンドカレー	9g
アスパラガス	5g
福神漬	4g

・コールスローサラダ

キャベツ	17.5g
きゅうり	7.5g
人参	5g
コーン	5g
コンソメ	0.1g
フレンチドレッシング	3g

- ・麦茶
- ・ヨーグルト



人気メニューのカレーに春野菜の「たけのこ」と「アスパラガス」を入れました。たけのこは園長先生の山で採れた新鮮なものです。旬の食べものに苦戦した子どもたちもいましたが、カレーなら食べられる！と頑張る様子もみられました。

いただきます



いただきます

