



給食だより



今年5月 5がつ
立場ちびと保育園



5月は 風もさわやかな、緑もみずみずしくとてもさわやかな季節です！ また食欲も増進する季節でもあります。新学期も始まり、1ヶ月がすぎ、子ども達も新しい環境にそろそろ慣れてきてお友達とも楽しんでいきます。

机とイスに座り、食具の使用が上手になり始めている2才児。0才児から1才児へ新級した子ども達や新しいお友達も給食の時間を楽しんでいきます。今後の成長が楽しみです！

食

「食」という字は人を良くすると書きます。

新しい保育園生活が始まり、ご家庭でも朝食の支度など大変な毎日をおくられていらっしゃると思います。

健康な身体は毎日の食事が作ります。少しでも、色々な種類の食品を取りバランスの良い食生活を送ることで健康な一日を過して行きましょう。

旬の野菜

「じゃが芋」



・5月～6月！この頃の「じゃが芋」は水分が多いのが特徴です。肉類との相性がとても良く、じゃが芋は、肉食のデトックス作用もあります。食物せん、ビタミンCも多く、低カロリーで腹もちがよいのも特徴です。

赤ちゃんから大人まで、じゃが芋は幅広く利用できる野菜です。表面が皮がめりかたで「ハリ」があり、芽が出ていないものが新鮮です。

風通しの良い冷暗所で保存をし、使いかたの物はラップでくるみ、冷蔵庫に入れ早めに使いましょう。

秋が旬のじゃが芋もあります。「コブ」がおいしくなります。

給食室から



5がつ 5がつの食育



<1才児 にじ組>

・新級したてのにじ組のお友達、給食を毎日たのしみにしています。食育はもっからおこなっています。

<2才児 そら組>

・5/31(水)「そら豆」の観察をおこなっています！

そら豆のお部屋がどんなお部屋か.. たのしみにかけています！



