

2023年5月

幼保連携型認定こども園

聖ミカエル広畑幼稚園

給食室



給食だより

☆旬の食材☆

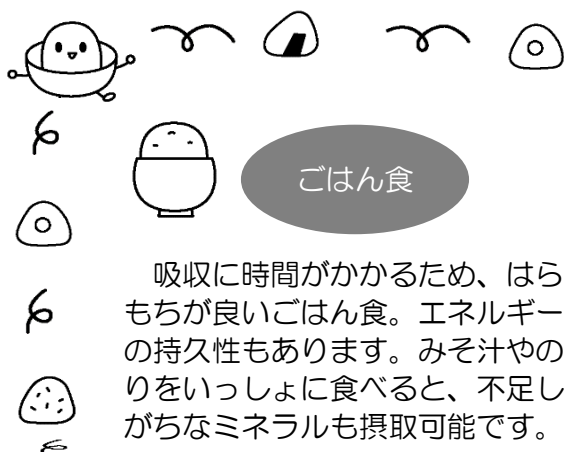
たけのこ キャベツ
じゃがいも たまねぎ
スナップエンドウ そらまめ
さやえんどう アスパラガス

おいしく食べよう グリーンピースは今が旬!

子どもたちが嫌がりがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。園では年長さんが、さやから豆を出して、自分たちで洗米して豆ごはんを炊くクッキングで、旬を楽しもうと思います。

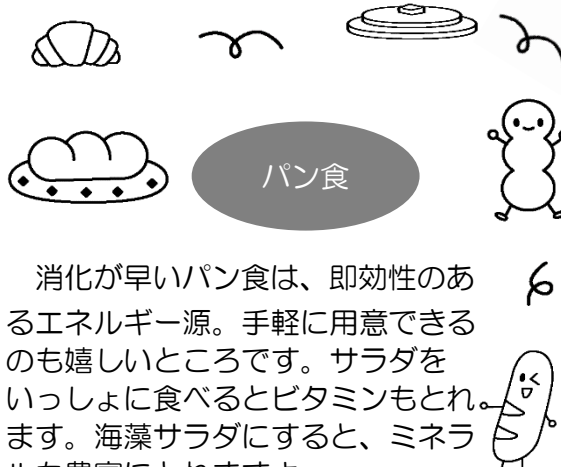
今月の目標

朝ごはんを
しっかり
食べよう



ごはん食

吸収に時間がかかるため、はらもちが良いごはん食。エネルギーの持続性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。



パン食

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。

一日のスタート

朝食をとると脳は活発になり、また体も活動ができる準備が整います。逆に朝食抜きだと、たとえ目が覚めていても、体は鈍く脳はぼんやりした状態が続いているものです。「頭スッキリ、体ゲンキ」で一日をスタートするために、早起きしてしっかり朝食をとりましょう。

