



5月の給食だよ



祝昌保育園
祝昌第二保育園
上陽保育園

外遊びが気持ちの良い季節になりました。子ども達も活発に外で遊ぶようになり、食欲も増してきたことと思います。新入園児さんたちも保育園の食事にだいぶ慣れてきたようですが、少し疲れた様子も見られます。これからの時期は梅雨期や暑さに向かって体力作りができる食事の摂り方となるように、十分配慮してあげたいですね。

今月の給食目標・・・楽しい雰囲気の中で食べましょう

疲れをとる食事のすすめ

子どもが元気になる食事

●朝ごはんはエネルギーを補給しましょう！

朝ごはんは1日の活動エネルギー源。朝食を抜いたエネルギー不足の状態だと、体が活動を抑制しようとして「疲労感」をもたらします。

●いろいろな食品を食べましょう！

おにぎり、ラーメンなど炭水化物にかたよると、ビタミンB群が不足しエネルギーがうまく燃焼されず、疲れやすさを感じる体になる可能性があります。肉、魚、の主菜と海藻などの副菜をあわせると、ビタミンを豊富に摂りこめます。いろいろな食品を食べてバランスが整います。

●夕食は早めに。夜食はひかえましょう！

遅い時間に食事をして寝ると、睡眠中も消化吸収の活動をしてしまい、体が休まりません。

●家族そろって食事をしましょう！

楽しい食事は、栄養素だけでなく、「心のエネルギー」も摂りこむことができます。

端午の節句

端午（たんご）は五節句の一つで、端午の節句、菖蒲の節句とも呼ばれています。

日本では端午の節句に男子の健やかな成長を祈願し各種の行事を行う風習があります。



端午の節句の食べ物に込められた意味

●^{ちまき}粽…端午の節句の由来とも関係しますが、ちまきは古来中国で、形が毒蛇に似ていることから邪気を払うとされてきました。



●かしわ餅…柏の葉は新芽がでるまで落ちないため、子孫繁栄の意味があり、縁起のよい食べ物となりました。



●ぶりの照り焼き…ぶりは大きくなるにしたがって名前が変わる出世魚です。それにちなみ子どもの出世を願うという意味で端午の節句で好まれる食べ物になりました。



●カツオのたたき…カツオは「勝男」と読み、「勝つ」にあやかって縁起がいいとされてきました。



●竹の子の煮物…竹の子はすくすくとまっすぐ伸びて大きく育つことから縁起かつぎとして食べら

れるようになりました。

今月のレシピ

〈キャベツとハムのスパゲティ〉

材料（子ども4人分）

スパゲティ・140g キャベツ・・・2枚 ハム・・・2枚 玉ねぎ・・・1/4個 人参・・・1/6本
にんにく・・・少々 塩、こしょう・・・少々 オリーブオイル・・・適量

作り方

- ① パスタはたっぷりのお湯で塩を入れゆでる
- ② 人参、玉ねぎは千切り、キャベツは食べやすい大きさに切る
- ③ にんにくはみじん切り、ハムはお好みの大きさに切る
- ④ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて火にかけ、香りが出るまで炒め、ハム、人参、玉ねぎ、キャベツの順に炒める
- ⑤ ④にゆでたパスタを入れ、塩・こしょうで味を調える

春キャベツを使った野菜たっぷりのパスタです。お好みの野菜を入れてください。大人は鷹の爪を入れて辛くしてもいいですね。



(1人分)	熱量 188kcal	たんぱく質 7.7g	脂質 3.4g
-------	------------	------------	---------



〈白身魚の洋風焼き〉

材料（子ども4人分）

たら・・・2切れ バター・・・小さじ1 たまねぎ・・・1/6個 コーン缶・・・12g
ピーマン・・・1/2個 マヨネーズ・・・小さじ2 ケチャップ・・・小さじ2
粉チーズ・・・小さじ1

作り方

- ① たらを半分に切り、塩・コショウ(分量外)をしておく
- ② たまねぎはみじん切りにしてバターで炒めて冷ましておく
- ③ ボールにマヨネーズ、ケチャップ、②、水気を切ったコーン缶、みじん切りにしたピーマン、粉チーズを入れて混ぜ合わせる
- ④ たらに③をかけて160℃～180℃のオーブンで15分～20分位焼く



子どもの苦手なピーマンも細かく刻んでコーン、ケチャップ、マヨネーズといった子どもの好きな味と合わせて食べやすくしています。

(1人分)	熱量 83kcal	たんぱく質 8.5g	脂質 3.9g
-------	-----------	------------	---------