

5月 給食だより

令和5年5月
けやきの森保育園 栄養課



新年度がスタートして1か月が経ちました。新しいクラスにも慣れ、元気に遊んでいる声が聞こえてきます。

疲れが出て体調を崩したり怪我をしたりしやすい時期でもあるため、元気いっぱい過ごせるよう規則正しい生活を送りましょう。



1日のスタートは朝ごはんから！



毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを準備する時間が無かったり、お腹が空いていなくて食べられなかったり、元々朝ごはんを食べる習慣が無いご家庭もあるかと思えます。朝ごはんには、「睡眠中に消費したエネルギーを補給する」「睡眠中に低下した体温を上昇させる」「胃腸を動かし排便を促す」など、大切な役割がたくさんあります。一日を元気に過ごせるよう、しっかりと朝ごはんを食べましょう。



バランスの良い朝ごはんとは？

炭水化物、たんぱく質、ビタミン・ミネラルを一品ずつとる事がおすすめです。時間がない場合には前日のおかずなどを活用しましょう。



炭水化物



脳はでんぷんや糖が分解されてできる「ブドウ糖」を消費して活動しています。一日元気いっぱい活動できるよう、エネルギー源となる炭水化物を食べましょう。



→ ごはん、パン、麺、シリアル など



たんぱく質



たんぱく質は筋肉や皮膚や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計をリセットする働きもあります。不足するとイライラしたりぼんやりしたり、心も不安定になるため不足しないよう意識しましょう。



→ 牛乳、ヨーグルト、卵、肉、魚 など



ビタミン・ミネラル

炭水化物、たんぱく質、脂質の代謝に働きます。体の調子を整える作用もあり、必要不可欠な栄養素です。

免疫力を高める効果もあるため、積極的に食べましょう。



→ 野菜、果物 など

5月5日は子どもの日です

子どもの日は、子どもたちがみんな元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。

子どもの日にはこいのぼりを飾りますが、「激しく流れる滝を登り、竜になり天へ昇る」という言い伝えのある鯉のように、「どんな環境も乗り越えて、力強く生きてほしい」との願いが込められています。



子どもの日におすすめの食べ物



たけのこ…「竹のようにまっすぐ元気に育ってほしい」という願いが込められた食材です。

縁起のいい魚…成長段階によって名前が変化する出世魚のブリやスズキは、縁起が良く栄養もたっぷりです。また、「勝つ男」という意味を込めてカツオもよく食べられています。



柏餅(関東)・ちまき(関西)…柏の葉は「新芽が出るまで古い葉が落ちない」事から、家系が絶えない、子孫繁栄、両親の健康などの意味が込められる縁起物です。関西で食べられているちまきは、カヤの葉やショウブを使用するため「邪気払い」の意味が込められています。

5月は新潟



日本各地の郷土料理

5月の給食は、新潟県の郷土料理であるタレかつ丼、鶏汁、はりはり漬けを提供します。タレかつ丼は、ごはんの上に甘辛い醤油だれで味付けをしたとんかつをのせた料理で、一般的なかつ丼のかつよりも薄い豚肉が使用されているのが特徴です。鶏汁はおめでたい席には欠かせない醤油仕立ての汁で、鶏もも肉、ごぼう、焼き豆腐、板こんにゃくなどの具材が使用されます。はりはり漬けは全国的ですが、新潟では切り干し大根ではなく割り干し大根(干したぶつ切り大根)で作る事が特徴です。

給食では食べやすいようアレンジして提供します。楽しみにしていて下さい。