



カレーライスで給食開始です♪楽しい給食の時間を過ごそうね(*^^*)

食べ物本来の姿に触れる機会を♪

今年はとても長いゴールデンウィークでした。どのように過ごされましたか？長い休みが続くと、生活リズムが乱れがちです。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理に気をつけたいですね。

4月にスナップえんどうの収穫をした年長さん。食べられるようになるまでの過程を知ってほしいな、との想いから、収穫だけでなく、筋とりまで子どもたちにお願ひしました。筋とりは、初めての体験だったと思います。少し難しかったようですが、試食では嬉しそうな笑顔で、シャキシャキした歯ごたえを感じたり、さやの中に豆が入っていることを発見したり、豆の甘味を味わいました。スーパーでカット野菜や切り身で売られる肉や魚は大変便利で家事を助けてくれます。反面、「食べ物本来の姿」を目にする機会は少なくなっている気がします。栽培活動をはじめ、園内には実をつける木がたくさんあります。見たり、嗅いだり、触れたりしながら、「食べ物本来の姿」に触れる機会を大切にしていきたいと思いました。



○●○給与栄養目標量○●○

本園では、下記を目標に献立を作成しています。

	【幼稚園】		【保育園】	
	2歳児	3～5歳児	1～2歳児	3～5歳児
エネルギー	360kcal	450kcal	480kcal	610kcal
たんぱく質	15.0g	18.0g	18.0g	23.0g
脂質	11.0g	13.0g	13.5g	18.0g
カルシウム	150mg	180mg	200mg	250mg
鉄	1.8mg	2.2mg	2.0mg	2.5mg
ビタミンA	160μgRE	180μgRE	200μgRE	250μgRE
ビタミンB ₁	0.20mg	0.28mg	0.25mg	0.32mg
ビタミンB ₂	0.25mg	0.32mg	0.30mg	0.36mg
ビタミンC	16mg	18mg	20mg	25mg

※【幼稚園】 2歳児：10時おやつと昼食
3～5歳児：昼食のみ

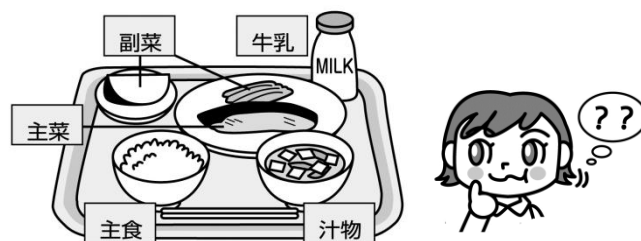
【保育園】1～2歳児：10時おやつと昼食、15時おやつ
3～5歳児：昼食と15時おやつ

※あすなろの15時おやつは100kcal前後となっています。

食器の置き方を意識してみよう

給食では基本的に、ごはんなどの主食を左、汁物を右にし、奥におかず（主菜・副菜）を置きます。なぜ、飯碗が左なのか調べてみました。

日本のある礼法書には、汁・菜（おかず）の間にご飯をこまめに食べることが記載されており、ごはんをよく食べるため、とりやすい左側に定着したと考えられます。また、日本人が和服で過ごしていた時代、右利きの人が食事をする際、もし汁椀が左にあると右にある飯碗を持つ際、左袖をたぐれず、左袖が汁についてしまうため、ご飯が左にある方が合理的だったとも考えられているそうです。日本独自の文化が今も残っていて面白いですね。



※献立内容によって、食器の種類や数が変わることがあります。

今月の郷土料理～ちょっぴり苦い春の味～

<5月29日（水）の献立>

- ・山菜ごはん
- ・煮魚（付け合せ：大根と人参の煮物）
- ・新じゃが芋と新玉ねぎの味噌汁
- ・黄桃
- ・牛乳



山菜は独特の風味や苦味があって美味しいのですが、大人の味です。初めて食べるお友だちもいると思いますが、日本の“春の味”を味わってみてくださいね。

◆新じゃがいもと新玉ねぎ、

じゃがいもと玉ねぎと何が違うの？◆

新じゃがいもと新玉ねぎはどちらも、春に収穫されたばかりのもので、一年中食べられるように熟成や乾燥をしたものと違い、収穫してすぐに出荷されるため水分が多く柔らかいのが特徴です。旬の季節、ぜひご家庭のメニューにも取り入れてみてはいかがでしょうか？