



あゆみ保育園
令和4年度

5月給食だより

園長 江郷 勝哉
給食 浦上 あずさ

給食の目標

5月 正しいマナーで食べる

食事のマナー、茶碗の持ち方、姿勢に気をつけて食べる。

5月の行事予定

- | | | |
|--------|----------|--|
| 11日(水) | お誕生日会 | お誕生日のお祝いメニューを提供します。 |
| 23日(月) | うどん作り | きりんさんでうどんの麺を作ります。 |
| 24日(火) | うどんパーティー | 幼児さんでうどんの具材の下処理(りすさんとうさぎさんはきのこ割り、きりんさんは野菜切り)を行います。 |

✿食事のマナーを身につけましょう✿

保育園ではもちろんですが、ご家庭でも食べる時の姿勢や食べ方に気を付けて、習慣づけましょう。食事のマナーについての〇×クイズも是非ご家庭でお子様と一緒に試してみてください。

<p>①口に食べ物が入ったままおしゃべりする</p>	<p>②「いただきます」と言うから食べる</p>
<p>③ひじをついて食べる</p>	<p>④かまわずに急いで食べる</p>
<p>⑤食べている途中で立ち歩く</p>	<p>⑥茶わんやしるわんを正しく持つて食べる</p>

食事の正しい姿勢って？

テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。(ひじ、ひざ、腰は90°が目安です。)

クイズの答え：①× ②○ ③× ④× ⑤× ⑥○

～5月の旬の食材～

- ・ 鰯 ... 日本近海では約50種類ものあじが生息していますが、市場で「あじ」といったら「マアジ」のことです。「味」が語源といわれるほど、身にうまみがある魚です。
- ・ グリンピース ... 実は、さやえんどう、グリンピース、えんどう豆は、同じ植物です。この3つの違いは収穫のタイミングです。グリンピースはこのうち2番目に収穫されるもので、さやは少し大きく実は未熟な状態です。食物繊維とカリウムの量は野菜の中でもトップクラスです。体内の老廃物、有害物質の排泄、便秘予防の効果があります。
- ・ 新じゃが ... 新じゃがは秋に収穫して貯蔵されていたものとは違い、みずみずしくて皮が薄い特徴があります。ビタミンCが豊富に含まれています。栄養素は皮の近くに沢山つまっているため、皮が薄くて皮ごと食べられる新じゃがは、より効果的に栄養を摂ることができます。
- ・ アスパラガス ... カロテンやビタミンC、E、B群が多い緑黄色野菜です。疲労回復やスタミナ増強に効果のあるアミノ酸の一種、アスパラギン酸も多く含まれています。穂先に含まれるルチンは、毛細血管を丈夫にする働きがあり、間接的に血圧を下げる効果があるとされています。
- ・ 春キャベツ ... 「葉の柔らかさ」が抜群です。春キャベツは熱に弱い栄養素や水に溶け出ししてしまう栄養素も余すことなく摂ることができるので、生で食べることがおすすめです。キャベジンとも呼ばれるビタミンUが豊富で、胃の調子を良くする作用があります。
- ・ グレープフルーツ ... ビタミンCが多く、実が大きいので1つ食べれば1日に必要なビタミンCをほぼ補給することができます。また、ビタミンCは風邪予防にも効果があり、豊富に含まれているクエン酸は疲労回復に役立ちます。



ピースご飯

<材料> 2人分

- ・ グリンピース 100~120g (正味 40~50g)
- ・ お米 1合
- ・ 塩 ひとつまみ
- ・ 昆布 3cm (1枚)

<作り方>

- ① グリンピースをさやから出す。
- ② 炊飯器に研いだお米、塩を入れ混ぜる。その上に①のグリンピースを入れ、炊飯器の1合のメモリまで水を入れる。
- ③ 炊飯スタートのスイッチを押す。

幼児クラスは、食育体験でグリンピースをさやから出してもらおうお仕事をを行う予定です。給食で「ピースご飯」(=グリンピースご飯)にして提供します！