



食育だより ランチの窓

令和6年
5月号



～「保育所の給食」～

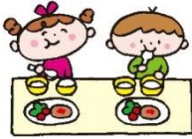
さわやかな新緑の季節を迎え、進級児・新入児ともに新しい生活にも慣れてきた頃かと思えます。給食の時間は、美味しそうに一生懸命食べる子ども達の姿が見られるようになりました。

一方で疲れも出てくる頃です。生活リズムが乱れると体調を崩しやすくなるので、規則正しい生活を心がけましょう。

◆◆ 保育所の給食で大切にしていること ◆◆

保育所では、子ども達がみんなで食べる楽しさ、食事のマナー、食文化・行事食等を学べるよう取り組んでいきたいと考えています。また、給食ができるまでに多くの人が協力して子ども達に安全で美味しい、栄養バランスの取れた食事を提供しています。

みんなで食べる楽しさ



楽しい雰囲気
食べることで食欲が増し、
嫌いな食べ物にも挑戦できる

食文化



季節・行事ごとの食文化を学ぶ
行事食の提供

食事マナー



食事マナー、箸の持ち方、
食事のあいさつ等を学ぶ

感謝の気持ち



食材、生産者、配送業者、
調理員さん、先生方等への
感謝の気持ちを育む

◆◆ 保育所給食のエネルギー量 ◆◆

保育所給食では、下記の栄養量を目安に、昼食・おやつを提供しています。

- <0歳児> お子さんの離乳食の進み方を考慮しながら、状態・量を調整しています。
- <1～2歳児> 昼食と午前・午後のおやつで、一日に必要な栄養素の約50%を提供しています。
(エネルギー約460kcal、たんぱく質約19gを目安にしています。)
- <3～5歳児> 昼食と午後のおやつで、一日に必要な栄養素の約50%を提供しています。
(エネルギー約610kcal、たんぱく質約25gを目安にしています。)

5月5日 端午の節句について

毎年、5月5日の子どもの日は『端午の節句』とも呼ばれ、子どもの健やかな成長を願い五月人形や兜を飾ったり、鯉のぼりを上げたり、また邪気払いで菖蒲湯に入る風習があります。

行事食では柏餅やちまき、タケノコ料理を食べる習慣があり、特に柏餅の柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」など縁起かつぎとして食べられるようになりました。

保育所給食ではお餅の提供ができないので柏餅は出ないですが、5月2日の午後おやつに『こいのぼりせんべい』を提供します。給食からも季節や行事の雰囲気を感じてみてください。

旬の野菜を使おう！

焼きビーフン

《材料》(大人約2～3人分)

ビーフン(乾)…70g

豚肉…80g

もやし…50g

にんじん…50g

玉ねぎ…50g

ニラ…50g

中華だし(顆粒)…小さじ1

塩…少々

サラダ油…小さじ2

ごま油…小さじ2

保育所の給食でも提供
している人気メニューです！
(※レシピはご家庭用にア
レンジしているものです。)



《作り方》

- ① ビーフンをお湯で戻しておく。(※お子様が食べる場合には、食べやすい長さに切る。)
- ② 豚肉は細切り。にんじんは千切り。玉ねぎは薄切り。ニラは2～3cm長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、豚肉、にんじん、玉ねぎを炒め、肉に火が通ったらビーフン、もやし、にらを入れて炒める。
- ④ 中華だしと塩で味を調え、最後にごま油で香り出しをする。

ひとロメモ

・ニラの旬は3～5月です。ニラはアリシンという栄養素が豊富で疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を助けてくれるのでスタミナアップが期待できます。また免疫機能を上げる栄養素も豊富です。
・ピーマンやキャベツなど他の野菜で作ってもおいしく食べられます。