



給食だより

令和7年5月1日
ミモザおとり保育園

風薫るさわやかな季節となりました。入園・進級から1ヶ月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた様子の子どもたち。給食やおやつをお友達と楽しく食べてもらえるよう、クラスごとに考慮していきます。これからの季節は新しい環境に慣れたことによる疲れも出やすく、体調を崩しやすい時期でもあります。食事は体調を整えるためにとても大切ですので、給食では栄養バランスを意識し、しっかり食べることで元気に過ごせるような献立を考えていきます。

5月のおやつには、子どもの日の行事食でもある柏餅が登場しますので、楽しみにしてください。



今月の食育

今月の食育ではたけのこ、ふき、えんどう豆に触れながら旬の食材について学びました。たけのこの食育では「これなにと思う？」と聞くと元気よく「たけのこ！」と答えてくれました。「どこに生えている」のか聞くと「空」「海」「山」などおもしろい答えが返ってきました。たけのこを触ってもらったり、匂いをかいでもらうと、おそろおそろ触ったり、驚掴みする様子が見られました。「チクチクする」や「バナナみたい」「草のにおいがする」などいろいろな感想もでました。たけのこは、たけのこご飯で頂きました。

ふきの食育では、給食で使うふきの筋取りを手伝ってもらいました。葉付きのふきを見せると「ねぎ」や「トトロのやつ」など答えてくれました。筋の取り方を見せるとみんな上手にスルスルとふきの筋を剥いていました。剥き終わると「もう一本ないの？」という子もいたり、みんなに剥き終わった手を匂ってもらって「いいにおい」「すごいにおい」などの感想がでました。ふきは厚揚げの煮物で頂きました。

給食で使うえんどう豆の食育活動として、子どもたち一人ひとりにえんどう豆を渡し、皮をむいてもらいました。少し皮を開けてあげると「うわー!おめめだ!」と、嬉しそうでした。豆の数を数えて「僕の方が多い!」とお友達と競い合っている様子が見られました。えんどう豆は細かく砕いて炊き、きれいな緑色のごはんで頂きました。

お花見ランチ

幼児棟では4月4日にお花見ランチを楽しみました。子どもたちはお弁当を見て「いちご嬉しい!」「いなり寿司大好き!」と大喜びで普段の給食と少し違ったメニューにワクワクした様子でした。お友達と楽しくお話ししながらみんなで仲良く食べている姿が印象的でした。お弁当を囲んで笑顔がいっぱいの素晴らしいお花見ランチになりました。

5月の平均栄養価(幼児食 昼食・おやつ)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
基準値	590	19~29	13~20
当園見込み	612	23.9	20.0

今月の旬の食材

柏餅…2日
ふき…22日
いちご…14. 22日
えんどう豆…15日
アスパラ…1. 16日
スナップエンドウ…8日
新玉ねぎ…17日
新じゃがいも…26日

