

# 食育だより 5月号

鴨島中央認定こども園 給食室

## ゆったり楽しく過ごしましょう



入園・進級から1ヶ月が過ぎ、少しずつ新しい生活に慣れてきた子どもたち。園庭で元気に遊び毎日の給食をモリモリと食べる姿が見られるようになりました。

もうすぐ大型連休ですが、連休明けには疲れが出てくることも考えられます。ゆったり楽しく食事ができるように配慮していきたいと思います。



## 食育目標 ～元気にいただきます、ごちそうさまのあいさつをしよう！～

食事の前と食べ終わったあとに、食事作りに関わった人や命を分けてくれた食材への感謝を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

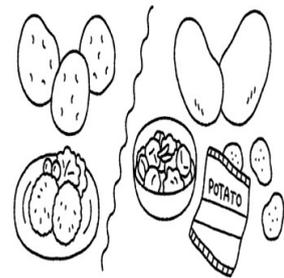
毎日の何気ないあいさつにも意味があることを少しずつですが伝えていきたいと思います。



## 旬の食材

### じゃがいも

南アメリカのアンデス地方が原産で、世界中で食べられています。日本では春先から初夏にかけて収穫されるものを新じゃがと呼びます。様々な品種と特性があり、粘りが少なく粉質の男爵いもはコロッケや粉ふきいもに向いており、粘りがあり煮崩れしにくいメークインは煮込み料理に向いています。料理だけでなく、ポテトチップスや片栗粉など、幅広い用途で使われています。

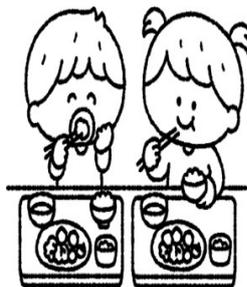


#### じゃがいもを使った5月の献立

肉じゃが・粉ふきいも・味噌汁・じゃがいもの甘煮・カレーライス・ポテトチップス

## 「食育」ってなんだろう？

「食育」とは、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と、バランスの良い「食」を選択する力を見につけ、健全な食生活を実践できる力をはぐくむことです。園では子どもたちが成長に合わせた食育活動が年間を通してできるように計画をし、実施していく予定です。



## 絵本のおやつ

絵本を読んでいると美味しそうなおやつがたくさんできますね。そこで5月のおやつに「バムとケロのにちようび」に登場する「ドーナツ」を作って、3時のおやつに子どもたちに食べてもらおうと思います。  
お楽しみに♪

