

食育だより 5月号

鴨島中央認定こども園 給食室

入園・進級してから1か月が経ちました。新しいクラスや園の食事に慣れてきたでしょうか？
天気の良い日は園庭でたくさん遊んでお腹が空くのか、「今日の給食はなに？」と声をかけてくれます。5月の初めには連休があり、生活リズムが崩れやすい時期でもあります。もう1度生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを身につけたいですね。



5月食育目標 ～元気にいただきます、ごちそうさまのあいさつをしよう～

「いただきます」は元気よく

園では、子どもたちみんなそろって「いただきます」「ごちそうさま」を言っています。
食事の前後のあいさつには、食材を育ててくれた人へ、運んでくれたひとへ、調理してくれた人へそして食べる食材への感謝の気持ちが込められています。

子どもたちにもあいさつの意味を理解して、食べ物を大切にできる人になってほしいと思っています。

旬を食べよう

新じゃが

みずみずしく、やわらかい新じゃがは塩ゆで、煮ものなど丸ごと食べるのがおすすめです。
じゃが芋に含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、みかんと同じくらいのビタミンCが含まれ栄養が豊富です。

新にんじん

やわらかくて甘い新にんじんは、この時期にしか味わえないおいしさです。皮の部分に多くのβカロチンが含まれているので、できるだけ薄くむきましょう。園では人参ジャムを作ったりドーナツに混ぜ込んだりして新にんじんをたっぷり味わいます。

おやつレシピ紹介 <にんじんジャム>

＊材料＊

☆作り方☆

にんじん 300g

① にんじんは皮をむき、5mmぐらいの輪切りにする。

レモン 1個

② 鍋ににんじんとたっぷりの水を入れ、やわらかくなるまでゆでる。

砂糖 100g

③ ②をザルにあげ、ミキサーにかけてペースト状にする。

④ ③を鍋にもどし、砂糖、レモン汁を加えて中火にかける。

水気が少なくなり、とろみがつくまで混ぜながら加熱する。

