



# 給食だより

5月号 R2.4.22 (水)



新型コロナウイルス感染拡大の影響で、世界的に未曾有の事態となっています。今できることを自覚して、感染拡大を何とか食い止めたいものです。まずは、手洗いうがいを徹底して自分と家族の体を守ることが何よりも大切です。そして、元気な身体をつくるには『美味しくご飯を食べる事』『早寝早起き朝ごはん』を心がけて、体調を崩さないようにしていきましょう。

## 5月5日は端午の節句

\* 端午とは、中国で「月はじめの午の日」という意味があり、もともとは悪日でした。そこで、災いをはらうためにしょうぶやよもぎを用いてい\* ました。それが日本に伝わり、しょうぶ湯などの風習が生まれました。この日にはちまきやか\* しわもちを食べます。ちまきも中国から伝わ\* たもので、現在は笹かやでくるむのが普通ですが、\* 本来は茅かやの葉で巻いていました。



### ★7日(木) 端午の節句★

今年もこども園では、こいのぼりランチを作ります。みんなの大好きなハンバーグをこいのぼり風にアレンジします。どんなこいのぼりがお皿の上で泳ぐのか楽しみにしてくださいね。3時のおやつは、柏餅、おせんべいと牛乳です。

### ★22日(金) お誕生会★

5月のお誕生会のメニューはみんなが大好きなミートソーススパゲッティ、エビフライ、コールスロー、野菜たっぷりのスープにゼリーです。3時のおやつは牛乳とシュークリームです。お楽しみに♪



## 今月の献立より

### 材料

ひきわり納豆	1パック(40g)
しらす	8g
あさつき	5g
チーズ	13g
しょうゆ	少々

### 作り方

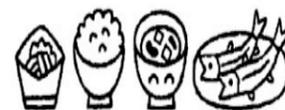
- ① あさつきを小口切りに切る。
- ② チーズを5mm角に切る。
- ③ 全て混ぜ合わせて、できあがり。

こども園で人気のチーズ納豆のレシピを紹介します。とても簡単なので、ご家庭でも作ってみてください。



## ● 組み合わせて食事からとるミネラル ●

カルシウム、鉄分、マグネシウム、銅、亜鉛など、わたしたちに必要とされるミネラルは16種類。微量ながらも、三大栄養素の活動を助け、体の機能を守るなど、重要な役割を担っていますが、体内で合成することができないため、食品からとる必要があります。なかでも、不足しやすいカルシウムや鉄分は、子どもの成長に不可欠です。意識してとるようにしましょう。また、必要なミネラルを、バランスよく含んでいる特定の食品はないため、いろいろな種類の食品を組み合わせることが大切。できるだけ、主食、主菜、副菜がそろった食事をとることがポイントです。



## 毎食、同じ量をしっかり! 炭水化物

ごはん、パン、麺類などの穀類をはじめ、いも類、果物、砂糖などにも含まれる栄養素で、その成分は、糖質と食物繊維に大きく分類されます。体への消化吸収が速く、即効性があるエネルギー源なので、三大栄養素のなかでも、もっとも摂取量を必要とします。成長期の子どもに炭水化物が不足すると、体力や免疫力、体重の低下につながるため、毎食同じ量をしっかり食べるようにしましょう。