

5月給食だよ!

てんとう虫の



5月の食育目標

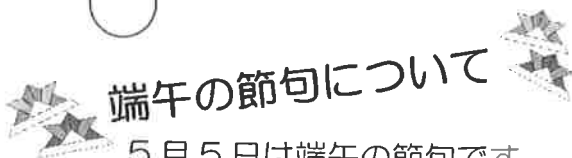


もも組・・・食べることに興味を持つ

さくら組・・・食前食後のあいさつを知る

ひまわり組・・・食前食後のあいさつを覚え、

よく噛んで最後まで自分で食べる



端午の節句について

5月5日は端午の節句です。

鎧や兜を飾ることは武家社会から生まれた風習です。現在では身体を守るものという意味が重視され、交通事故や病気から大切な子どもを守ってくれるようにという願いが込められています。

鯉のぼりは子どもがどんな環境にも耐え、立派な大人になるようにという立身出世を願う飾りです。


☆GW明け

5月7日に行事食としておやつに「こいのぼりクッキー」をご用意します☆


旬のおすすめ食材

春キャベツ 

葉が柔らかく、えぐみも少ないため、お子様にオススメです!!
お味噌汁の中に入れて、ロールキャベツにして芯まで丸ごと使うのもオススメです☆

グリンピース 

食物繊維が豊富で栄養価が高いです!
季節の変わり目の体調維持・疲労回復にふさわしい食材です。
彩りを活かしてグリンピースごはんにした、炒め物に混ぜたりするのもオススメです☆

新じゃがいも 

普通のじゃがいもと比べて皮が薄く、水分量が多いので、煮物に向いています!また、小粒なものが多いためじゃがバターや揚げ煮など丸ごと調理するおかずにもぴったりです☆

旬を楽しみましょう♪