



5月きゅうしょくだより

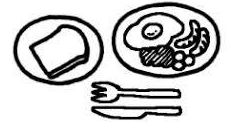
社会福祉法人 誠和会
ひまわり保育園



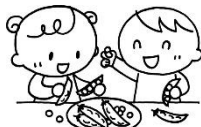
入園・進級からひと月が過ぎました。新しい生活にも少しずつ慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきた子ども達です。5月に入ると急に暑くなることもあります。給食の時間の中では好き嫌い関係なく、なんでも良く食べられるように声かけをしながら、今から暑さに負けない身体作りができるよう、安全・安心な給食作りに努めて行きたいと思います。



朝のスイッチ ON! 「目覚ましごはん」



朝起きた時の身体の中は、胃が空っぽで脳も身体も栄養不足の状態です。1日を元気に過ごすためには、朝からしっかり朝ごはんを食べることが重要です。なぜ朝ごはんを食べることが大事なのでしょうか？ それは脳を目覚めさせ、胃の中に食べ物を入れることにより、腸に刺激が届き、排便を促します。そして食事を摂ることにより体温が上がり、身体の隅々まで目覚めのスイッチを入れてくれる大切な役割があるからです。さらに朝ごはんの香りや、彩り豊かな食卓は五感にも良い刺激を与えてくれます。忙しい朝に準備をするのは大変ですが、ごはんやパン+具沢山の汁物をベースに、肉や魚・卵などのたんぱく質や、ヨーグルト・チーズ・季節のフルーツなど、徐々に取り入れ、バリエーションを増やしましょう。



春の豆の仲間たち

～絹さや～

えんどう豆を早採りしたもので、シャキシャキとした食感が魅力。さやがすれる音が衣ずれの音に似ていることから、この名がついたといわれます

～さやいんげん～

江戸時代に隠元禅師という高僧が日本にもたらしたといわれ、この名がつきました。年に3度収穫できることから“三度豆”とも呼ばれます。



～スナップエンドウ～

アメリカから導入された新しい品種。豆が熟してもさやがやわらかく、さやのパリッとした歯ごたえと豆の甘味を一緒に楽しめます。

～グリーンピース～

グリーンえんどう豆の未熟果で、豆ご飯などにするとおいしい豆。缶詰や冷凍品として一年中出まわっていますが、春から初夏にかけての旬のものは甘味があって格別のおいしさです。

