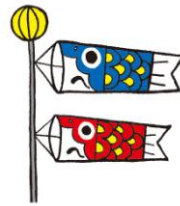
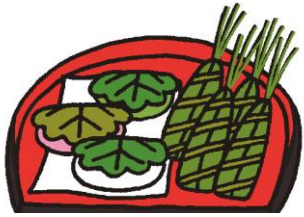
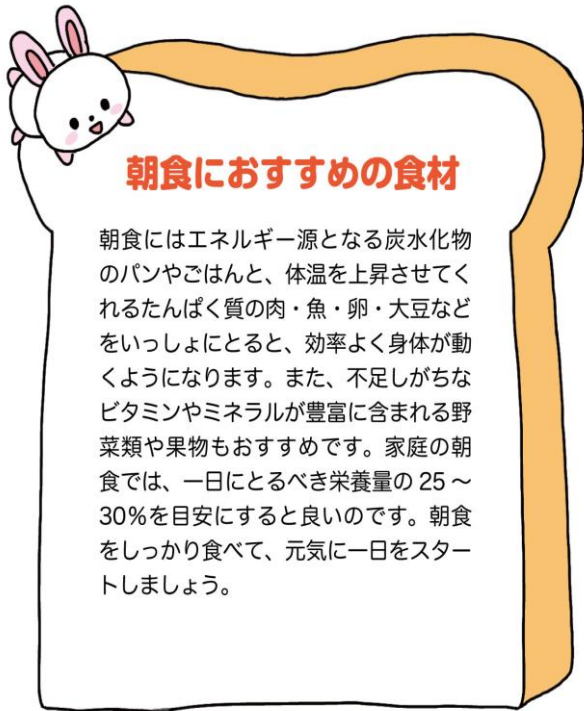


食育通信



新学期がスタートして1ヶ月が経ちました。新しい学年やクラスでの生活にも慣れてくる頃だと思えます。5月は緊張がとれてほっとすると同時に、春から初夏への季節の変わり目が重なって、疲れが出やすい時です。栄養と休養をしっかり摂り、体調を崩さないように気を付けましょう。



朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。

チーズトーストや卵かけご飯が手軽に炭水化物、たんぱく質、脂質がとれるのでおすすめ。そこにサラダや具たくさんのみそ汁があればさらにバランスの良い献立になります！



ちまきと柏餅

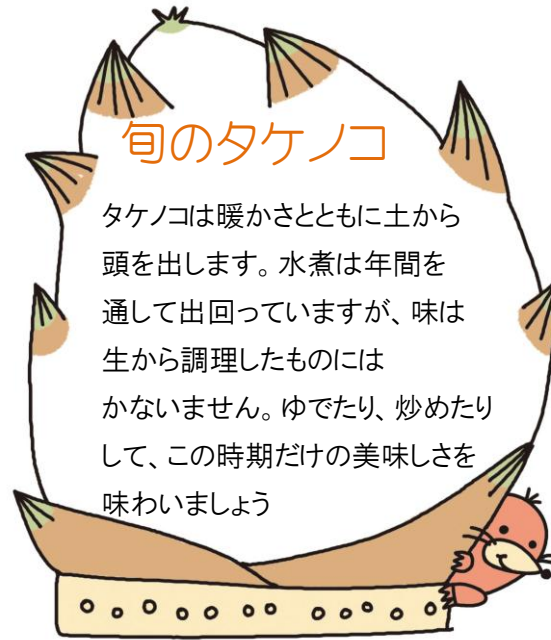


5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の1つで、ちまきや柏餅を食べる習慣があります。ちまきは中国の聖人「屈原」の命日が5月5日にあたり、吊うためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたものが始まりと言われています。柏餅は、柏の葉っぱが新芽が出るまで葉が落ちないことから後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたと言われています。



旬のタケノコ

タケノコは暖かさとともに土から頭を出します。水煮は年間を通して出回っていますが、味は生から調理したものにはかないません。ゆでたり、炒めたりして、この時期だけの美味しさを味わいましょう



たけのこをバスの小倉先生と用務員の中野先生が掘ってきてくれました。丁寧に下処理を済ませた後、おいしく調理していきます。



4月のお誕生日会のおやつ
苺のチーズケーキ



☆4月の実施栄養量 小規模保育園つぼみ(赤色) 清水台幼稚園(青色)おやつなし

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
357kcal	14.2g	9.9g	179mg	1.8mg	2.8g	1.4g
367kcal	14.2g	8.3g	86mg	1.8mg	3.7g	1.8g

☆5月の予定栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物繊維	食塩
381kcal	14.4g	10.9g	158mg	1.8mg	3g	1.1g
346kcal	14.2g	9.1g	89mg	1.7g	3.3g	1.2g

