

# 食育通信

新学期がスタートして早1ヶ月が経ち、新しい生活にも慣れてきたことと思います。又、5月は春から初夏への季節の変わり目で、疲れが出やすい時期でもあります。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。



## 朝ごはんを食べて元気な1日を過ごしましょう！

『目覚ましごはん』という言葉を知っていますか？

朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入ります。温かいみそ汁や目玉焼き、サラダの色は「美味しそう」と五感を働かせて脳を刺激し、パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は体温と活力を高めて快便を促します。そしてなにより、家族と一緒に食べることが大切です。朝の家族の笑顔が一番の栄養になるので、元気もりもりになる朝ごはんを皆で続けてみてはいかがでしょうか。



### 入園・進級お祝いメニュー

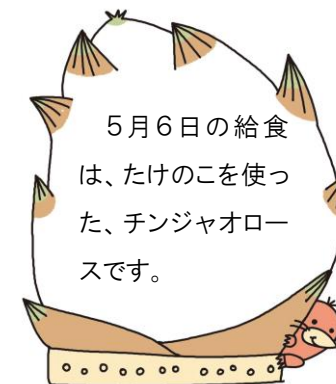
- ごはん
- 鶏肉のからあげ
- コーンサラダ
- 玉子のスープ
- ぶどうゼリー



## 美味しい春の味“旬のたけのこ”

シャキシャキと独特の歯ごたえを持った“たけのこ”は春が旬の野菜です。旬の時期の掘りたての物は、えぐみが少ないですが、時間が経つ程えぐみは増していきます。店頭で並んでいる物は、米ぬかを入れてゆで、十分に水にさらすことであくがとれて美味しくなります。

園では、園長先生が掘ってきてくれた“たけのこ”を使って、4月21日に“たけのこごはん”を作りました。みんな沢山お代わりして美味しくいただきました。



5月6日の給食は、たけのこを使った、チンジャオロースです。



☆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
533kcal	18.7g	14.5g	209mg	2.2mg	3.4g	1.7g
447Kcal	15.8g	10.7g	68mg	1.8mg	3.4g	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
512kcal	17.2g	15.6g	213mg	2.1mg	3.3g	1.8g
409kcal	14.6g	11.1g	79mg	1.7mg	3.0g	1.8g