

給食だより5月



令和 7年5月1日

篠崎保育園

爽やかな風を感じられる季節になりました。5月5日は子どもの日。「端午の節句」ともいわれ、この日に菖蒲(しょうぶ)湯に入り子どもの幸せと、心身共に健やかな育ちへの願いが込められた日です。行事食はちまきや柏餅で、子どもの成長をお祝いする習慣があります。



薄味で育てよう

実は、大人より子どもの味覚のほうが優れています。味は、舌にある味蕾(センサー)で感知するのですが、幼少期の味蕾がもっとも多く、成長とともに減っていきます。しかし繊細な味覚も濃い味や脂っこい味などの刺激があると、そちらを好むようになってしまいます。離乳期～幼少期は、薄味を心掛けましょう。保育園給食は、薄味で調理されています。

調理のポイント

・「塩」の代わりに「だし」をプラス。

・離乳期の調味料は、離乳後期。風味づけ程度の醤油から。

・ソースや醤油をつけるときは、下味の塩分は控えて。



脳のエネルギーの源は 毎食欠かせない炭水化物

新陳代謝が盛んな幼児期。元気に動き回ったり、脳を活性化させたりするためには、炭水化物がかかせません。特に、脳のエネルギー源となるのは、炭水化物のなかの「糖質」だけです。朝食を食べると、頭が良く働くようになります。**三大栄養素**(炭水化物・たんぱく質・脂質)のなかでも、必要とされる摂取量が最も多く、吸収スピードも速いため、食事の要となります。ごはん、パン、麺などの主食を毎食欠かさずしっかり摂ることが大切です。

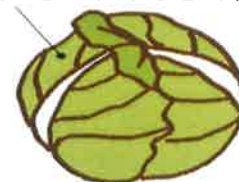
キャベツ

春と冬に旬を迎えるキャベツ。甘みがあって柔らかくサラダに適した**春キャベツ**、葉がしっかりと煮崩れしにくく、加熱調理に適しているのが**冬キャベツ**です。

選ぶときは、葉がみずみずしいものを。カットされている場合は、切り口が乾いたり、変色したりしていないものが新鮮な印です。

春キャベツ
葉がふんわりとして軽い

冬キャベツ
葉がしっかりと巻き、ずっしりと重い



うれしい栄養

- ★ビタミンU (キャベジン)
…胃腸を強くする
- ★ビタミンC…免疫力を高める

キャベツの祖先は、青汁でおなじみのケールなんだって！