

給食だより

令和 6 年 5 月 1 日
北九州市小倉社会事業協会
高坊 保育園

新緑が鮮やかな季節になりました。進級児の子ども達は食べる量もおかわりの量も増え、体も大きくなったように感じます。新入園児のおともだちも保育園の給食に慣れ、笑顔で食べる姿が見られるようになりました。毎月、子ども達に人気の給食メニューのレシピを作成しています。ご家庭でのメニューに加えてみませんか？



食べきれぬ量で、嫌いな食べ物を無くす工夫を…

幼児の場合は、うまく咀嚼できなかつたり、食材の見た目や味に戸惑ったりして偏食になることが多いようです。食べやすい味付けや盛りつけを工夫したり、大人がおいしそうに食べて見せたりなどの工夫をしましょう。

最初は食べきれぬ量で「食べれた！」という達成感が次の食欲にもつながります。また、「これを食べるとお肌つるつるになるよ～。これは筋肉になるよ。」などと、効能を教えるだけでもよいでしょう。



体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。



子どもの日のお祝い

栂の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。園では毎年、かしわもちを食べて、子どもの日をお祝いします。これからも行事を通して、日本の伝統文化を子どもたちに伝えていきたいと思っています。



旬の食材 たけのこ

たけのこが土から顔をのぞかせる季節になりました。たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維やたんぱく質を多く含んでいます。たけのこごはん、煮物、すまし汁など、旬の味をぜひご家庭でも味わってみてください。