



食育だより

榎島ひいらぎこども園給食室 5月発行

新年度が始まり、あっという間に1か月が経ちました。新しいクラスにも少しずつ慣れ、緊張していた子ども笑顔で給食を食べる姿が見られるようになってきました。5月は新緑が気持ちよい季節ですが、気温も急に上がり、まだ暑さに慣れていない分、体調を崩しやすい季節でもあります。また、連休による生活リズムの乱れや新しい生活に慣れようと頑張っていた分、疲れが出て体調を崩してしまう子が多いので、『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけて、元気に過ごしましょう！！



幼児組さんには 給食のお手伝いをしてもらっています！

5月はえんどう豆の皮むき、ふきやスナップエンドウの筋取りをしてもらう予定です。味覚で味わうだけでなく、お手伝いを通して食材に触れることで匂いを感じて、食に興味をもつきっかけとなればいいなと思います。

熱中症に気をつけて！

「まだ夏じゃないから…」と油断は禁物です。5月は気温が急に上がり、身体が気温の変化に対応できず、熱中症を起こしやすい時期です。子どもの体は、大人よりも多くの水分を必要とします。のどが渴いたことに気づかない子やうまく言えない子もいるので、こまめに水分補給するよう大人が意識しましょう！！



おやつ役割って？

子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃が小さく、消化吸収が未熟なため、一度にたくさんの量を食べられないので、1日3食の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素を摂取することができません。おやつは、それを補う食事（補食）としての役割があります。おやつと聞くと、甘いものやお菓子を思い浮かべますが、子どもにとっておやつは大切な食事となります。おにぎりやイモ類、果物、乳製品などでエネルギーや不足しがちな栄養素を補うようにしましょう。



今月の旬の食材

春キャベツ、新たまねぎ、じゃがいも、ふき、たけのこ、えんどう豆、ごぼう、スナップエンドウ、ちんげんさい、とうみょう、にら、ながいも、グリーンアスパラガス、トマト、メロン、さくら



スタミナっとう丼 2025

◎材料◎(大人2人、子ども2人分)

- ・納豆・・・3パック
- ・豚ひき肉・・・150g
- ・たまねぎ・・・1/4個
- ・にんじん・・・1/3本
- ・葉ねぎ・・・1/3束
- ・ながいも・・・1/3本
- ★しょうゆ・・・大さじ1
- ★三温糖・・・大さじ1.5
- ★本みりん・・・小さじ1.5
- ・ごはん・・・適量
- ・刻みのり・・・お好みで

◎作り方◎

- ①人参、たまねぎはみじん切り、ながいもは小さい角切りにする。葉ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンで豚ひき肉、★調味料を入れほぐしながら炒める。しっかりほぐせたら、にんじん、玉ねぎ、ながいもを加えて炒める。
- ③野菜に火が通ったら葉ねぎを加え、サッと炒める。
- ④火からおろし、粗熱が取れたら、納豆と合わせてよく混ぜる。お好みで分量外のしょうゆを加えて味を調べ、ご飯の上のにせ、刻みのりをかける。

◎MEMO◎

子どもたちも職員も大好きなメニューです☆2025年版は、ながいもを入れてみました。ながいもは加熱時間によって食感が変わるので、ホクホクが好きな人は長めに加熱を、シャキシャキが好きな人は短めに加熱してみてください☆

