



食育だより

令和3年 5月号
はごろも保育園

新緑が鮮やかな季節になりました。入園・進級して1ヶ月がたちました。子ども達も日に日に園での生活に慣れ、笑顔で昼食を食べていますよ。これから暑くなるので、食事をしっかりと、水分補給もこまめにしましょう。



端午の節句のかしわもち

端午の節句には柏もちが食べられています。柏の木の葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないという特性から、新芽が子ども、古い葉が親とたとえられ、「家系が絶えない」という意味が込められています。柏もちを食べて、子どもの健やかな成長を祝いましょう。



旬の食材



グリンピース

たんぱく質、ビタミンB群、C、βカロテン、食物繊維が含まれ、これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。豆ごはんや、ポタージュ、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。



お弁当について

毎月のお弁当会をとっても楽しみにしている子ども達。朝早くからのお弁当作りいつもありがとうございます。みんなでおいしくいただくために、ご協力をお願いします。

🍷丸い形の食材は半分にカットしてください。
(例えば・ミートボール、プチトマト
うずらの卵など)

🍰デザートは果物でお願いします。
(ゼリー・こんにやくゼリー・プリン・ケーキ類)
果物以外を持ってきた場合、あげることができません。

🍴ピックの使用はさけましょう。

子ども達の安全を考慮し、事故のない様にするためのお願いとなっています。ご理解・ご協力よろしく願います。



5月6日は ふりかけの日



大正時代、熊本県の薬剤師、吉丸末吉が、カルシウム不足を補うために魚の骨を砕いてごはんにかけることを考案したのが、ふりかけの始まりと言われています。

1887年5月6日の吉丸氏の誕生日にちなみ、一般社団法人・国際ふりかけ協議会が記念日として制定しました。