



2024年度

南行徳せいわ保育園

5月 給食だよ!



新緑が鮮やかで暖かい日々が続く季節となりました。入園・進級してから1ヵ月が経ち、新しいクラスや園の食事に慣れてきましたでしょうか。元気に園生活を送っている子ども達ですが、同時に疲れが出てくる頃だと思います。元気いっぱいに遊んだ後は、栄養バランスのよい食事を心がけ、十分な休息をとりましょう☆

こどもの日

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。端午の節句は中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に、健康を祈願していたのです。

鯉のぼりを立て、武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます

柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉で巻いて食べる風習が生まれたといわれています。また、「菖蒲[しょうぶ]の節句」とも言われることから、菖蒲を軒下に飾ったり、菖蒲湯に入ること無病息災を願うとされてきました。



給食室より

4月始めにお花見ピクニックに出かけました! 桜の木の下でおやつを食べたさくら組さん。みんなとっても楽しそうですね♪



入園、進級してから約1週間が経過した頃の様子です。給食の雰囲気や味にも慣れてきて嬉しそうに食べています♡



★先月の人気メニュー★ 「粉豆腐のドーナツ」



【材料(子ども1人分)】小麦粉:10g 粉豆腐:5g ベーキングパウダー:1g
上白糖:5g 有機豆乳無調整:12cc 油:3g

【作り方】①小麦粉・粉豆腐・ベーキングパウダー・砂糖は混ぜ合わせます。

②①に豆乳(量は調整して下さい)を入れて粉っぽくなるまで混ぜます。

③2本のスプーンを使って160~170度の油で落とし揚げにして下さい。

※1人2個~3個になるようにして作ると子どもにとって適度な大きさになります。

☆粉豆腐や豆乳を使っているので、健康にもとっても良い一品です。
大人のダイエットメニューにもいいかもしれませんね◎

ご飯の前には手を洗おう!

食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体を感じるようになります。手洗いには、衛生面に加え、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあるので、そのため、たとえ自分の手を使って食事をしない離乳食初期の子どもでも、食前の手洗いは欠かせません。初めてのひとさじを口にする離乳食の時期から、手を洗う習慣をつけることが大切です☆



てをあらおう

