

献立表

給食だより

2020年4月
五十川保育園

御入園、御進級おめでとうございます。新入園児のお友達、そして、進級してお部屋が変わったお友達、どちらも期待と不安で胸をふくらませていることでしょう。新しく入園したお友達は、初めての給食を楽しみにしてくれている事と思います。早く新しい環境に慣れ、元気に楽しく、保育園生活を送って頂きたいものです。在園児の子ども達の中には、給食やおやつを楽しみに登園してくれている子もいるようで、大変嬉しく思っています。本年度も、給食調理員一同、美味しい給食作りに励みます。一年間宜しくお願い致します。御質問等ございましたら、御遠慮なくお申し下さい。

食育だより

よく噛むと脳が活性化

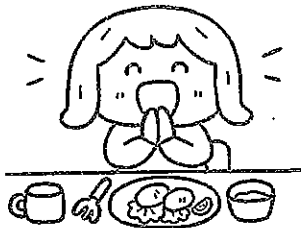


脳は、柔らかいものを食べたときより、固いものを食べたときのほうが活性化します。これは脳細胞の代謝が盛んになり、脳の血流がよくなるためです。また、脳にはストレスを不快な情報としてとらえる扁桃体（へんとうたい）という部分があり、この部分の

活動は噛むことによって抑えられます。噛むことは、頭も気持ちもすっきりさせる効果があります。

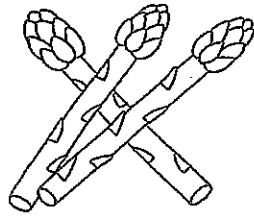
「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを

食べ始める前と食べ終わったあとには、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。「いただきます」は、動物や植物の命をいただくことや、作物や料理を作ってくれた人への感謝を表します。「ごちそうさま」は、手をつけて食事の用意をしてくれたことへのお礼の言葉です。言葉の意味を知ると、その必要性もよくわかります。



旬の食材

アスパラガス



4～6月に若芽が成長し、長く伸びた柔らかい茎を食用とします。若芽が地表から出ないように土寄せして作るホワイトアスパラガスと、地上に茎を伸ばすグリーンアス

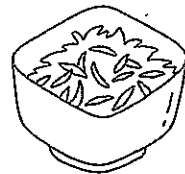
パラガスがあり、グリーンアスパラガスは、太くて穂先が固くしまっているものを選ぶのがポイント。冷蔵庫で穂先を上にして立てて保存すると長もちします。

食育クイズ

Q. ひじきに豊富に含まれている栄養素は？

①ビタミン ②たんぱく質 ③鉄分

A. 正解は③。ひじきは鉄分のほか、カルシウム、食物繊維が豊富な海藻です。含まれる量は、鉄分が鶏レバーの約6倍、食物繊維がごぼうの約7倍、カルシウムが牛乳の約12倍ともいわれています。干して販売されているものは、水で戻して使います。



日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加	
				10時	延長
15	水	麦御飯 レタス 魚の照り焼き 南瓜の味噌汁	苺 胚芽スティック	④ 苺 ごぼうせんべい	④ パナナ
16	木	麦御飯 麻婆豆腐 チンゲン菜のスープ	④ オレンジ 黒糖かりんとう	④ 林檎	④ ヨーグルト ウエハース
17	金	麦御飯 トマト 牛肉とフライドポテトのソテー きのこスープ	④ カルピス羹	④ 桃缶	④ 源氏パイ
4	土	焼きうどん パナナ 野菜ジュース	④ 丸ボーロ	④ ネーブル	
20	月	じゃここと菜っ葉の混ぜ御飯 じゃが芋のそぼろ煮 豆腐の味噌汁	④ 林檎ゼリー 海藻せんべい	④ 苺	④ ねじりん棒
21 30	火・木	麦御飯 清汁 鶏のから揚げ サラダ菜 切干大根の和え物	④ レーズンスコーン	④ ウエハース	④ 畑のスナック
22	水	ロールパン スナップえんどう 魚のパン粉焼き キャベツとコーンの豆乳スープ	④ 飲むヨーグルト ほうれん草ケーキ	④ パイン缶	④ オレンジ
23	木	麦御飯 人参のグラッセ 豆腐のハンバーグ 若竹汁	④ 9日大学芋 23日メロンパン	④ パナナ	④ ゼリー
24	金	麦御飯 カレーシチュー コーンのサラダ	④ 黒糖ゼリー ひじきスティック	④ オレンジ	④ 野菜せんべい
25	土	肉うどん パナナ オレンジジュース	④ あずきクラッカー	④ ふわふわチップ	
27	月	麦御飯 ゆでいんげん 魚の揚げ煮 かき玉汁	④ 人参カップケーキ	④ チーズ	④ 林檎
28	火	ミルクパン コーンスープ ポークソテー 春キャベツの和え物	④ フルーツヨーグルト	④ パナナ	④ 紫芋チップス
行事		21日 誕生会			④ スキムミルク
昼食		鮭御飯 鶏のマーマレード焼き レタス マセドアンサラダ ホワイトシチュー 一口ゼリー			④ 豆乳 ④ 牛乳
3時		林檎ジュース 苺のケーキ			