



# 5月 給食だより

杉戸みちのこ保育園

令和4年5月1日

春の暖かな日差しが気持ちよく感じる季節になってきました。保育園での新生活がスタートして1ヵ月が経ちました。クラスにも慣れてきたように感じます。5月5日は端午の節句ですね。給食のメニューも目で楽しめる工夫をしていますので、楽しみにしてください。

## おやつを食べ方について!!

「おやつ」は大切な栄養源です。1歳半以降の子どもにとっておやつは必要なエネルギーを補う「第4の食事」です。子どもが美味しく楽しく食べられるおやつの選び方や目安の量など知っておきましょう

### 組み合わせ方は「炭水化物が中心」



おにぎりや芋など、体を動かすための炭水化物を中心にすると、食事で不足しがちな栄養素を補うため、野菜類・果実類・乳製品などを組み合わせるのがおすすめです。

### ポイントは「食事に響かない量」

食事との間隔が2~3時間あくようにしましょう。

「今日の分」など、食べる量だけ

お皿に出すのがおすすめ。

おやつを食べ過ぎて食事量が減ってしまわないように、おかわりはさせないようにしましょう。



### 市販のおやつ選びのポイントは？



甘くないビスケットやせんべいなどがおすすめ。油脂の多い洋菓子やチョコレート類、砂糖の多い和菓子は血糖値が下がりにくく、食事に響く可能性があるため出来るだけ避けましょう。

あげても大丈夫ですが、砂糖の甘さは子どもが大好きな味で癖になりやすく、たくさん欲しがります。強い甘さに慣れると、食材の持つ繊細な甘みを感じにくくなるので、味覚の発達の為にもあげる時期や量など約束を決めて与えるようにしましょう。

## 今月の郷土料理

## 近畿地方

(滋賀県・京都府・大阪府・兵庫県・奈良県・和歌山県・三重県)

- ちりめん梅ご飯…… 和歌山県
- かしわすき …… 奈良県
- 野菜の千草和え…兵庫県
- お講汁 …… 京都府
- 赤福 …… 三重県



## 食育活動

今月の食育は 25 日にらいおん組さんにそら豆の皮むきを行ってもらう予定です。剥いたそら豆は、給食に出します。

この機会に、直に食材に触れる楽しさや食材の形や匂いなど様々な五感を感じてほしいです。

