



給食だより



赤城保育園

子ども達も新しい環境に慣れてきて、散歩に出掛けたり園庭で遊んだり元気な姿が見られます。

5月はゴールデンウィークがあります。生活習慣など乱れないよう食事のバランス・十分な睡眠を心がけて体調を崩さないように過ごせるといいですね。

三色食品群ってなんだろう？

三色食品群とは… 食材を栄養素の働きから、3つのグループに分けたもの

体をつくる赤の食品

魚・肉・卵・大豆・大豆製品



牛乳・乳製品・海藻・小魚類



エネルギーになる黄色の食品

穀類・いも類



油脂類・脂肪分の多い食品



体の調子を整える緑の食品

緑黄色野菜



その他の野菜・果物



それぞれのグループの食品をバランスよく食べて、元気な体を作りましょう。

旬のアスパラの炒め物



- 1.アスパラ下の部分、三分の一位をピーラーで皮をむく
- 2.斜め切りにして茹でる
- 3.醤油で炒める

※今が旬なので柔らかくて美味しいですよ

☆短時間で出来ます☆おうちでもぜひ作ってみてくださいね☆

新じゃがいも…皮が薄くみずみずしいのが特徴。皮ごと調理すると栄養価の損失が抑えられじゃが芋の風味をしっかりと生かせるのでおすすめです。



新玉ねぎ…春に収穫される玉ねぎは乾燥させず収穫からすぐに出荷されるので水分が多くみずみずしいのが特徴です。辛味を感じにくく甘いので生食にもむいています。



ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。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、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



たけのこ…シャキシャキした食感のもとには不溶性食物繊維です。これには腸内環境を整える効果があり便秘予防にも期待できます。

