

# 給食だより

令和4年5月号 東保育園



## 楽しくおいしい給食を

子ども達が元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

### ポイント

- ・添加物や農薬に気をつけて食材を選んでいきます
- ・だしから手作りし、おやつも手作りを心掛けています
- ・硬さや大きさなど年齢に合わせた食材の形状にしています

## 五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランスよくとることが大切です。

- ♪たんぱく質…体を作る
- ♪脂質…エネルギー源となる
- ♪炭水化物…脳への唯一のエネルギー源となる
- ♪ビタミン…体の調子を整える
- ♪ミネラル…骨や歯などを作る

## おやつメニュー



フォカッチャ  
大人気の手作りパンです。  
塩味のあるフワフワのパンです。



パイナップルマフィン  
マフィンの生地にパイナップルを入れて  
焼きました。パイナップルの甘酸っぱさが  
マッチしているマフィンです。  
おいしいです。

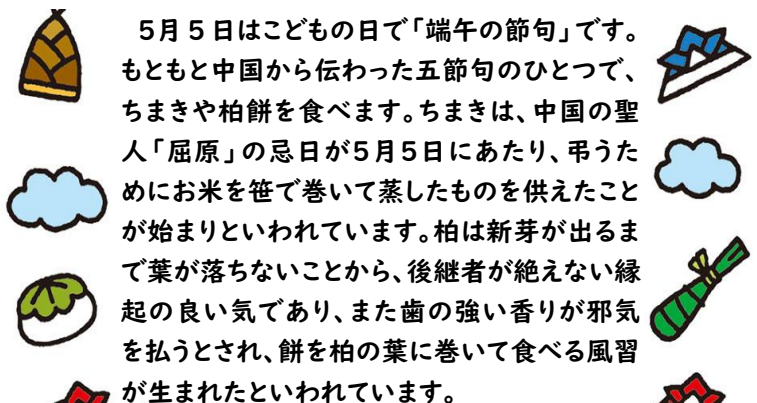
## 土曜日メニュー



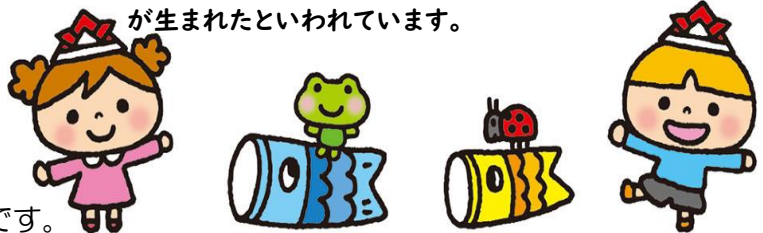
大人気メニュー「ラーメン」  
市販のラーメンのスープに厚削り  
のだしを加えています。おかわり  
もたくさんして食べています

これからも新しい人気メニューを  
増やしていきたいと思っています

## ちまきと柏餅



5月5日はこどもの日で「端午の節句」です。  
もともと中国から伝わった五節句のひとつで、  
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、吊うた  
めにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたこと  
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  
起の良い気であり、また歯の強い香りが邪気  
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。



## いただきます ごちそうさま

「命をいただく」という意味も込められた「いた  
だきます」のように、食事の挨拶をすることは大  
切です。言葉の意味が分からない赤ちゃんも、け  
じめとして「食事の時間」を感じられるようにな  
ります。

