

# 給食だより

令和3年度

# 5月号

社会福祉法人 雅福社会

みやび認定こども園



ぽかぽか陽気で外遊びやお散歩が楽しい季節になりましたね。

入園式から1ヶ月が経ち、園での生活にも慣れてきたころだと思います。入園当初は緊張していた子どもたちも笑顔が増えたように感じられます。5月はゴールデンウィークもありますので、生活リズムを整え、規則正しい食生活を心がけましょう！体調管理に注意しながら、今月も楽しく元気に過ごせるようにしましょう！

5月5日は「端午の節句」です。給食では5月6日に行事食を予定しています。

## 5月8日はゴーヤの日

★ゴーヤ（ゴーヤ）は、本州では「にがうり」とも呼ばれ、その名のとおり苦味が特徴の沖縄を代表する夏野菜です。ビタミンCが多く熱い夏の栄養補給としてチャンプルーなどの郷土料理に幅広く使われます。ゴーヤのワタには、果肉の1.7倍ものビタミンCが含まれており、捨てるのにはもったいないです。ワタは卵と合わせてスクランブルエッグ風に焼いて食べるとおいしく頂けます。苦味が嫌いな子もいると思いますが、沖縄の暑さに負けないようしっかり食べて欲しいです。給食ではゴーヤを取り入れた献立を7日に予定しています。

## おきなわもずくについて

★沖縄のもずくは太くて、長く、適度なぬめり、しっかりとした歯ごたえのあるのが特徴で、全国シェア9割以上を占めています。

ミネラルや食物繊維を豊富に含んでいて、低カロリーでヘルシーな沖縄の健康食材のひとつです。もずくのぬるぬる成分である「フコイダン」は食物繊維の一種で、食後の急な血糖上昇や血液中のコレステロールを減少させる働きがあり、生活習慣病の予防やまた毛髪、お肌にもよくアンチエイジング効果も期待できます。整腸作用もあるので便通にも働きます。



## 規則正しい食事時間

家庭での食事は、決まった時間に食べていますか？大人は1日3回の食事です。1日のカロリーを補うことができますが、子どもは補えないので、プラス1回の間食を与えます。給食では「おやつ」として提供しています。量の目安は一日の必要量のおよそ15%です(200kcal前後)。食事の時間を決めて、お腹の空く生活リズムを身につけるようにしましょう♪



## 楽しい！おいしい！給食★

給食では、こども達が健康で元気に過ごせるよう栄養バランスや調理法を工夫しています。また、給食時間をおともだちと共有することにより、心の健康も育まれます。こどもたちの心身の健康を願いながら日々の給食作りに努めています。

いただきます♡

こだわりポイント

- ①旬の食材を取り入れる。
- ②だしを効かせ、薄味で調味。
- ③食材のカットや硬さは年齢に合わせた形状。

