

5月  
May

# 給食だより



2021年5月御殿山あゆみ保育園 管理栄養士 白石桃香

さわやかなそよ風が心地良い季節となり、保育園での生活も1ヶ月が経ちました。新しい環境に慣れ始めた一方で、おうちで過ごすことも多く、少し疲れが出てきているかもしれません。食欲が落ち気味になることもあります。量が少なくてもバランスよく食べられる食事をご家庭でも心がけてみてください。



## ～バランスの良い食事～

### ● 主食

ご飯・パン・麺など、炭水化物を主成分とするエネルギー源となるものです。乳幼児では3食の食事では不足しがちなので、おやつでおにぎりやサンドイッチなどを食べて補うことが望ましいでしょう。菓子パンは主食ではなく「菓子」に分類されるので注意しましょう。

### ● 主菜

肉や魚・大豆製品・卵など主にたんぱく質や脂質の供給源で、筋肉や血液など体を作る材料になるものです。たんぱく質が不足すると筋肉量の低下や貧血を引き起こすこともあるので注意が必要です。納豆・豆腐・枝豆なども積極的に献立に取り入れましょう。

### ● 副菜

野菜・きのこ類・いも・海藻など、体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源になります。煮物や酢の物など、野菜メインの小鉢を加えるようにしましょう。品数を多くするのが難しければ、具沢山のお味噌汁がおすすめです。

### ● 乳製品

牛乳やチーズなどの乳製品は、たんぱく質とともにカルシウムなどのミネラルやビタミンB群も摂ることができます。1品プラスするとよりバランスの良い献立になります。ただ、牛乳も飲みすぎると脂質の摂りすぎで肥満の原因になるので注意しましょう。

### ● 果物

ビタミンCやカリウムなどの供給源です。脂質をほぼ含んでおらず、水分が多いので消化が良いのもポイントです。市販のおやつの代わりに果物をおやつにするのもおすすめです。果物も食べすぎは肥満の原因になるので適度に取り入れるようにしましょう。

## ☆保育園レシピ☆ ～ふきのサラダ～（子ども2人分）



### 〈材料〉

ふき …20g  
もやし …50g  
人参 …10g  
油揚げ …10g  
米酢 …小さじ1/3  
だし汁 …小さじ1/3  
食塩 …少々  
三温糖 …小さじ1/2  
ごま油 …少々

### 〈作り方〉

- ① ふきを下処理した後、食べやすい大きさに切る。
- ② もやし・人参は食べやすい大きさに切ったあと、さっと茹でる。
- ③ 油揚げは湯通しして切る。
- ④ 調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤ ふき・もやし・人参・油揚げと調味料を混ぜて、できあがり！



## 4月28日(木) こどもの日メニュー



保育園では一足先に  
5月5日の「こどもの日」にちなんだ給食を楽しみました。  
給食に『こいのぼりエビフライ』  
おやつに『柏もち』を提供しました♪

