



給食だより



2020年5月 聖星保育園

新年度が始まってから1か月が経ちました。子どもたちは少しずつ新しい環境になれ、元気に遊ぶ姿が多く見られてきました。

5月は疲れが出てくる頃でもあります。健康な心と体を保つためにも、たくさん食べて、元気な毎日を過ごしましょう！



<5月の行事食>

★7日(木):こどもの日メニュー

こどもの日にちなみ、らいおん組さんにリクエストを聞きました。

★14日(木):5月の誕生会

メニューはさけとゆかりの混ぜご飯、スープ、唐揚げ、かぶとキャベツのオープン焼き、ごぼうのみそマヨサラダ、夏みかん、おやつはココアケーキ、牛乳です。

★29日(木):園外保育

きりん、くま、らいおん組さんはお弁当のご用意をお願いします。



<5月の栄養摂取量>

	E	P	F	Ca	Fe	A	B1	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	496	18.9	13.5	206	2.3	183	0.27	0.36	22	1.6
1日の給与栄養量	1273	47.7	35.4	573	5.3	443	0.70	0.80	40	4.3
3歳未満児	443	16.9	12.8	238	2.1	170	0.24	0.37	19	1.4
1日の給与栄養量	924	34.7	25.7	424	4.6	374	0.50	0.54	36	3.2

※1日の給与栄養量は聖星保育園の目標量として計算した値です。(E=エネルギー、P=たんぱく質、F=脂質)



子どもの日(5月5日)



もともとは『端午の節句』と呼んでいて、病気や災いをさけるための行事でした。その際、邪気を払うとされていた菖蒲(しょうぶ)を風呂に入れてしょうぶ湯にしました。その『しょうぶ』が武事・軍事を尊ぶ『尚武』と音が同じことから、男の子が強くて育つようにと祈りを込める日になり(※諸説あり)、現代では子どもたちみんなが、大きく丈夫に育つようにとお祝いする日になりました。

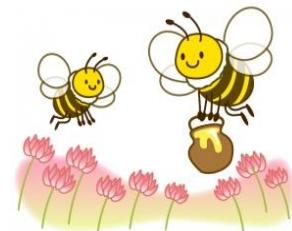
食事では、ぶりなどの出世魚やかつお(勝男に通ずるから)、心も体もすくすく真直ぐに成長するよう願いを込めたたけのこ、子孫繁栄の意味を持つ柏の葉で包んだ柏餅などがあります。

聖星保育園でも子どもたちみんなの健やかな成長を願い、5月1日にかつおの梅風味焼き、たけのこの煮物、空に向かって育つことが名前の由来のそら豆の和え物を給食で出します。たくさん食べて元気に大きくなってくださいね！

<5月28日(木)の献立より>

カントリークッキー(16枚分)

- ホットケーキミックス：100g
- コーンフレーク：50g
- 牛乳：大さじ2
- レーズン：50g
- 砂糖：大さじ1
- バター：30g



- ①バターを電子レンジにかけて溶かす。オーブンを170度で予熱する。
- ②ボウルに①、ホットケーキミックス、砂糖、牛乳を入れて混ぜる。
- ③②にコーンフレーク、レーズンを入れ、ざっくり混ぜ合わせる。
- ④16等分にして成形し、クッキングシートに並べ、15~20分焼く。

☆コーンフレークやレーズンをお好みのフルーツグラノーラに替えたり、トッピングを加えたりなどご家庭オリジナルの味を見つけて楽しんでみてください♪

<調理場からのお願い>



食数の確認を正確に行い、より良い給食を提供したいと考えています。欠席の場合は朝9時までにご連絡をお願いいたします。