

5月 給食だより

2021年5月 聖星保育園

新緑が美しく、過ごしやすい気候になりました。新年度になり1か月ほど経ちましたが、子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れ、外で元気に遊ぶ姿が見られます。5月は初夏に旬を迎える食材が豊富な季節です。給食でも旬の食材をふんだんに使い、この季節ならではのメニューになるよう工夫しました！

5月の予定

●6日(木) こどもの日メニュー

らいおん組さんがリクエストしてくれた、カレーライスを取り入れました！

●13日(木) 5月誕生会

昼食は、たけのこわかめごはん、唐揚げ(たらこマヨソース)、アスパラガスのソテー、トマト、千切りキャベツ、夏みかん、おやつは、はちみつカステラです！

●28日(金) 園外保育

きりん・くま・らいおん組さんは、家庭弁当のご用意をお願いします。

【5月の献立について】

5月5日はこどもの日なので、らいおん組さんに食べたいメニューを聞いたところ、うどん、唐揚げ、グラタン、えび・たらこ料理・・・など、たくさん挙げてくれました！リクエストの中から今回は、6日(木)にカレーライスを取り入れています。カレーライスは、保育園全体でも大人気メニューです。今回は、粉チーズとしょう油を隠し味に入れて、コクと旨味をプラスします！

その他に挙げてくれたメニューも、5月全体を通して取り入れました！

- 13日(木) 唐揚げ(たらこマヨソース)
- 17日(月) クリーミーカレーうどん
- 26日(水) えびとアスパラのマカロニグラタン

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ていきたいと考えています。欠席の場合、9時までにご連絡をお願いいたします。



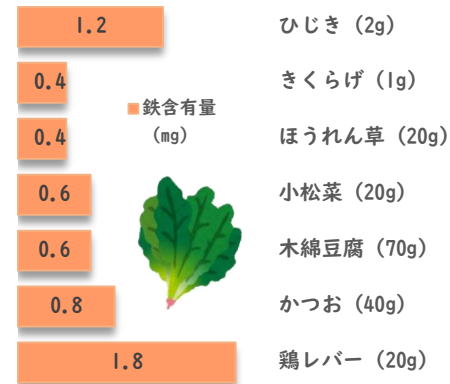
酸素を全身に運び エネルギー代謝にもかかわる



鉄は体内で微量にしか存在していませんが、酸素を運んだり、エネルギーを作り出す働きにかかわるなど、とても重要な栄養素の一つです。

鉄には、“ヘム鉄”と“非ヘム鉄”があり、吸収率が高いのは肉やレバー、魚など動物性食品に多く含まれるヘム鉄です。

一方、野菜などに含まれる非ヘム鉄は、ビタミンCを多く含む食品と一緒に摂ると吸収率がアップします。また、たんぱく質にも鉄の吸収を高める効果があるので、肉や魚と野菜などを組み合わせて食べるのがおすすめです。必要量はわずかですが不足しやすい栄養素でもあるので、様々な食品からこまめに摂取するよう心がけましょう！



鉄とビタミンAの宝庫！ 5月7日(金)の昼食より

鶏レバーの甘辛煮

【材料】(作りやすい分量)

- 鶏レバー(ハツ抜き) 200g ●酒 適量(レバーが浸るくらい)
- *水 100 ml *しょう油 大さじ1と1/2 *みりん 大さじ1
- *砂糖 大さじ1 *おろししょうが 10g *おろしにんにく 2g

【作り方】

- ①鍋にレバーと酒を入れ、しっかり火が通るまでゆでて、洗う。
- ②別鍋に*の調味料を入れて煮立たせ、①のレバーを加えてさっと煮る。
- ③一度レバーを取り出し、煮汁を煮詰め、レバーを戻してからめる。

レバーを一度取り出してから、煮汁を煮詰めることで、しっとり柔らかかに仕上がります！



5月の栄養摂取量

	E	P	F	Ca	Fe	A	BI	B2	C	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
3歳以上児	511	19.1	13.8	207	2.2	273	0.29	0.36	24	1.4
1日の給与栄養量	1273	47.8	35.3	573	5.5	478	0.70	0.80	50	3.5
3歳未満児	455	17.0	12.8	218	2.1	237	0.25	0.35	21	1.2
1日の給与栄養量	926	34.8	25.8	426	4.6	376	0.50	0.56	40	2.6

※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 Fe=鉄)