

5月給食だより



2022年5月 聖星保育園

新年度が始まって1か月が過ぎようとしています。少しずつ新しい環境に慣れてきた様子が子どもたちにも見られるようになりました。連休明けも保育園で穏やかに過ごせるように、給食からもサポートしていきたいと思います。よく食べて、よく遊んで、毎日元気に過ごしましょう♪

5月の予定



6日(金) こどもの日メニュー

らいおん組さんのリクエストは唐揚げです！3月にもリクエストメニューを取り入れる予定なので、保育園で好きなメニューをこれからたくさん増やしてもらえたら嬉しいです！

12日(木) 5月誕生会

誕生会のメニューは豆ごはん、みそ汁、チキンカツ、ひじきの煮物、小松菜のおひたし、夏みかん、おやつは抹茶のパウンドケーキ、牛乳です！今回はひじきの煮物やおひたしなど定番の副菜とお茶摘みの季節に合わせて抹茶を使ったおやつを献立に入れています。



20日(金) らいおん組宿泊保育



27日(金) 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いたします。



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	500	19.1	13.5	208	2.5	197	0.26	0.34	22	1.4
1日の給与栄養量	1275	47.8	35.5	575	5.5	475	0.70	0.80	50	3.5
3歳未満児	449	17.2	12.6	212	2.1	175	0.23	0.33	19	1.2
1日の給与栄養量	924	34.6	25.6	424	4.6	374	0.50	0.54	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)

5月の食の歳時記 5日 こどもの日



こどもの日の起源は諸説ありますが、紀元前の古代中国における厄払いの行事が変化したものという説が有力とされています。中国では、5月5日に病気や邪気払いなどのために、しょうぶやよもぎを飾ったり、しょうぶ湯に入ったりする風習があったようです。その風習が平安時代に日本へ伝わり、少しずつ日本独自の変化をしてきました。

こどもの日は日付や行われていることなどが国により異なりますが、様々な国で制定されています。メキシコでは4月4日に大人から子どもにプレゼントを渡すことが通例だったり、トルコでは4月23日に真っ赤な伝統衣装を身に付けた子どもたちが街中をマーチングしたりしているようです。

今日の日本では、かぶとやこいのぼりを用意し、しょうぶ湯に浸かり、出世魚(ぶりやスズキなど)やかつお(勝つ男に通じるため)を食べるのがよいとされています。また、他にも、柏餅(主に関東)やちまき(主に関西)、笹巻き(山形)、あくまき(鹿児島)を食べる風習もあります。

※柏餅とちまき…柏餅は日本が発祥で、ちまきは中国から伝来したものです。

柏は、神聖な木とされ、新芽が出ないと古い葉が落ちないことから子孫繁栄を願うものとされています。

食育ピクトグラムについて

今日、持続可能な開発SDGsをよく耳にするようになりました。食とSDGsも無縁ではありません。食育目標に関しても、農林水産省より2021年2月22日に食育ピクトグラムが発表され、右記のような12項目が取り挙げられています。

聖星保育園でもこれらの食育目標も達成できるようにクッキングや献立などを活用しながら、子どもたちの未来へとつながるよりよい食生活を実現できるようにしていけたらと考えています。

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。

