ようちえん給食

給食だより

2025 5月号

新年度から１か月が過ぎ、新しい環境に少し慣れてきた頃でしょうか？
給食の時間がおいしく、楽しくなるようにたくさんの愛情をこめて
お弁当をお届けします！

こどもの日メニュー

こどもの日は子供たちの
健やかな成長をお祝いする日です。

5月７日(水)に登場！

かぶと…体を守るために使われていたもの。
子どもの身を守り、成長を願う意味
が込められています。

かつお…当て字で「勝男」と書くこともでき、
昔から縁起の良い魚の一つです。

旬の食材紹介　そらまめ

そらまめは、さやが空に向かうように上に伸びることからこの名が付いたと言われています。整腸作用のある不溶性食物繊維が豊富で、高血圧予防によいとされるカリウムや、貧血予防に効果があるといわれる葉酸、鉄なども含まれています。

さやを開くとふかふかの白いワタに包まれているそらまめ。ぜひお子さんと一緒にさやから取り出し、観察してみてはいかがでしょうか😊

簡単！シンプル♪そらまめの食べ方

そらまめをさやごとフライパンでじっくり、こんがり焼きます。
さやと薄皮から豆を取り出し、塩を少しつけていただきます😊

ようちえん給食からのお願い

新学期になり**迷子のスプーン＆フォーク**が増えています。スプーンやフォークには**お名前のご記入**をお願いします。また、**お弁当容器の中に入れない**よう、ふたを閉める前にご確認をお願いいたします。

郷土料理紹介　鳥取県の「じゃぶ」

「じゃぶ」とは、鶏肉や豆腐、季節の野菜を使った具だくさんの煮物です。じゃぶという名は煮込んでいるうちに「じゃぶじゃぶ」水分が出てくることに由来していて、現在のように肉が簡単に手に入らない時代には、貴重なごちそうとして主にお祝いの席で振舞われてきました。

5月19日(月)のお弁当に登場！

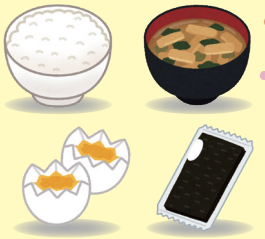
食育MEMO　朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは１日の初めの大事なスイッチです。朝ごはんを食べると体温が上がり、体全体が目覚めて元気に活動することができます。脳の活動に必要なエネルギーであるブドウ糖も補給され、集中力が高まります。また、よく噛んで食べることで脳や消化器官も目覚め、朝の排便にもつながります。

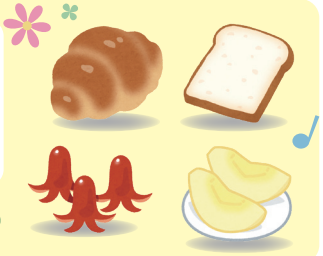
何かと忙しい朝ですが、少しの工夫で栄養バランスの良い朝ごはんになります！**チーズや卵、納豆**などで**タンパク質**を、**果物や野菜**で**ビタミン**を補うことができます。**みそ汁やスープ**などつければより◎

もぐもぐちゃん
栄養士

《例》
ごはん
味噌汁
たまご など



《例》
パン
ウインナー
果物 など



LINE　こちらから登録できます♪
毎朝お弁当の写真を配信しています

アレルギー対応食について

卵・乳・えび・かに・いか・
サバは使用しておりません。
その他については
お問い合わせください。

ようちえん給食

仙台市若林区鶴代町1-15
TEL：022-782-0821
FAX：022-782-0822
URL：youchien-kyushoku.jp