



給食だより

アイリス保育園
令和8年4月30日

入園・進級してから1カ月が過ぎ、園での生活やお友達と一緒に食べる給食にも慣れてきたところでしょうか。5月1日の『こいのぼり会』は、今年度初めての行事食となり、チキンライス、鮭のサクサク焼き、こいのぼりクッキーなどを提供する予定です。

5月は連休があり、疲れが出やすく、体調を崩すこともあると思います。体調管理に気をつけて、ゆったり楽しく食事ができるようにしていきましょう。



今月の食材【春キャベツ】 神奈川県産

秋から冬にかけて種をまき、早春から初夏にかけて収穫されるため、葉がやわらかく甘み強いのが特徴です。含まれている栄養素の中でも、ビタミンCは、冬のキャベツに比べて1.3倍も多く、風邪に負けない体を作ってくれます。他にも、ビタミンU(別名キャベジンと呼ばれ、胃腸薬の名前として知られていますよね!)が含まれており、傷んだ胃粘膜の修復を助ける働きがあるとされています。



体を元気にしてくれる春キャベツを食べて、元気はつらつに過ごしましょう!

27日の誕生会では、春キャベツを使用した『春キャベツとアスパラのサラダ』を提供します。どうぞ、お楽しみに!

<食育クイズ>

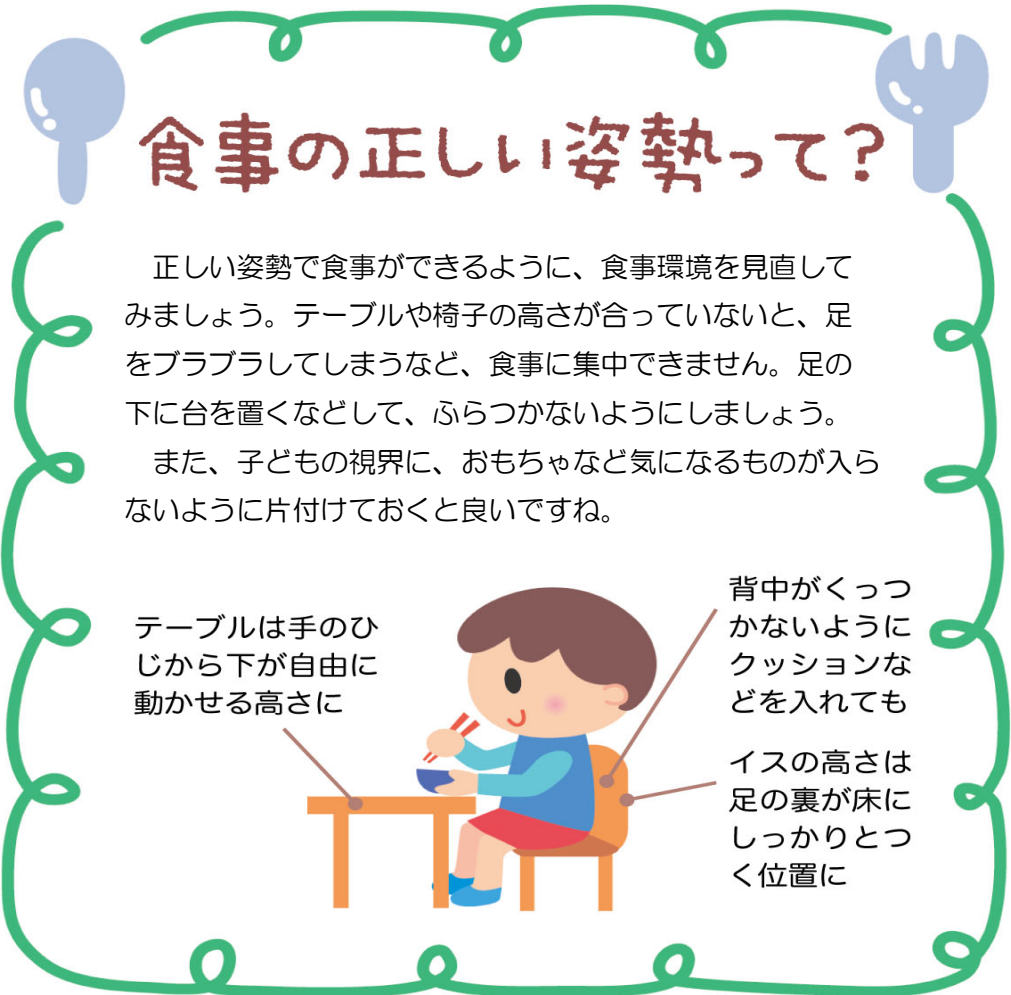
「しらす」は、ある魚の子どもです。大きくなると何になるのでしょうか?

1. まぐろ

2. いわし

3. かつお

答え: 2. いわし しらすは「かたくちいわし」の子どもです。丈夫な骨を作るために必要なカルシウムがたくさん含まれていますよ。



食事の正しい姿勢って?

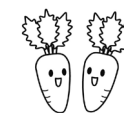
正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルや椅子の高さが合っていないと、足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにしましょう。

また、子どもの視界に、おもちゃなど気になるものが入らないように片付けておくと良いですね。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに

背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に



畑で野菜を栽培します



先日、ぞう組さんがじゃがいもを植えました。「じゃがいもの芽を上にして、土の中に入れるんだよ」と教えてもらっていました。

「おいしくできますように!」や「おやすみ~!」など声をかけながら、土をかぶせていました。たくさん収穫できると良いですね。

今年度も園の畑で、野菜の栽培が始まります。ぞう組さんが決めた育てたい野菜は「きゅうり」「人参」「枝豆」「長ねぎ」です。自分で育てたり収穫したことがきっかけで、苦手な野菜が食べられるようになるかもしれませんね。収穫した野菜は、普段の給食やクッキング活動に使用します。他にも、じゃがいも・玉ねぎ・大根・さつまいもを栽培します。これから野菜が育つ様子をお子さんと一緒にご覧になってみて下さいね!