



# ごちそうさま～

令和3年5月

富沢わかば保育園 給食だより No.2

## 朝ごはんしっかり食べていますか？

朝ごはんを食べないと脳にエネルギーがいかず頭がぼーっとして活動に集中できなかつたり、身体に力が入らず、ふらついて転びやすくなったりします。午前中元気に活動するために朝ご飯は大切です。

忙しい朝、パンだけ、おにぎりだけになってしまうこともあるかもしれません。そこにもう1品 チーズやゆで卵でたんぱく質、果物でビタミンを補えるといいですね！

夕飯に具たくさんのスープやみそ汁を多めに作って朝に、ウインナーや卵を加えて1品にするのもいいですね！

朝ごはんは体に  
いいことばかり

- 体温を上げることで体が活動的に
- 胃腸が活発になり、便秘解消に

- 噛むことで脳が目覚める
- 血糖値を上げて脳にエネルギーを

## 今月の献立から

### グリーンピース

えんどうの未熟果で実(豆)だけを食べる品種。でんぷん、たんぱく質、カリウム、亜鉛、ビタミンB<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>などが含まれ栄養価の高い野菜です。「さやえんどう」「スナップエンドウ」もえんどうの一種でさやごと食べられる品種

### そらまめ

さやが上を向いてなるのが名の由来。ビタミンB<sub>1</sub>やビタミンB<sub>2</sub>、Cやカリウム、鉄、銅などのミネラルが多いのが特徴です。

### たけのこ

たけのこはエネルギーが少なく、食物繊維のセルロースが豊富です。

たけのこご飯に使用する生のたけのこをクラスを回って子供たちに見せました。たけのこの皮の表面に細かい毛があるのを見つけて興味深く見ている子もいましたよ。

今月さくら組さんはたけのこの皮むき、たんぼぼ組さんはそら豆のさやむきに挑戦します！どんな感想が聞けるのか楽しみです！



## こどもの日の行事食

柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについています。その様子から「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして食べられるようになったといわれています。

園では毎年、以上児さんはかしわもちを食べてこどもの日をお祝いします。これからも行事を通して伝統文化を子供たちに伝えていければと思っています。

「おいしい！」と食べてくれました♪



## ☆こどもの日お祝い給食☆

バナナで「こいのぼり」をつくりました！



カレーライス  
鶏のから揚げ  
ブロッコリーのごま和え  
みそ汁 バナナ

