

ようちえん給食

給食だより

2024 5月号



新年度から1か月が過ぎ、新しい環境に少しずつ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

こどもの日は子どもたちの健やかな成長をお祝いする日です。すくすくと大きくなあれ！

5月2日(木)に登場！

たんぱく質増！
かわいいこいのぼりがまぼこ

おにぎり&パンのコンビ弁当

5/30(木)はおにぎり&パンの日です。おにぎりが好きな子もパンが好きな子も、みんなで楽しく食べてくれるとうれしいです！

5月30日(木)に登場！

旬の食材紹介 アスパラガス

名前の由来にもなっているアスパラギン酸は、**新陳代謝を活発にし、免疫力アップや疲労回復効果**があるとされています。アスパラガスは子どもには苦手な野菜になるでしょうか。その場合、好きなメニューに細かく切って加える方法がおすすめです！

ハンバーグのたねでアレンジ♪ ミートローフにプラス

アスパラは1cmくらいにカットしてハンバーグの種に加えます。型に入れてオーブンでじっくり焼きます。

グラタンにプラス

アスパラガスはクリーム系(シチューやグラタン)のお料理とよく合います！

アスパラガスの下ごしらえ

- ①アスパラの根元を1cm切る。
- ②根本～半分をピーラーで皮をむく。

下ごしらえすることで食べやすくなります！

郷土料理紹介 山形県の「孟宗汁」

孟宗汁は山形県庄内地方でとれた筍(孟宗筍)を使った郷土料理です。筍を水から煮て、椎茸・厚揚げと一緒に酒粕・味噌で仕立てた汁物です。この地域の人々にとって初夏を告げる料理となっているようです。今回は豚肉を加えた孟宗汁でお届けします！

5月14日(火)のお弁当に登場！

食育MEMO 朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは一日を元気にスタートするための大切な栄養源です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、朝であることを体に知らせることができます。

朝ごはんのポイント

◎ 炭水化物とたんぱく質をとると ◎

ごはん、パンに卵料理や肉、魚などのたんぱく質も組み合わせるとより体温が上昇しやすい食事になります。

◎ よく噛んで食べよう！ ◎

よく「噛む」ことで脳へ刺激が送られ、活発になります。また口にもものが入ることで、胃腸も活動を始め排便習慣につながります。

早寝早起きを心がけ、朝ごはんを食べ、たくさん遊びましょう！

LINE **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