給食だより 6月 号

令和７年５月３１日
―富岡保育園―

今年は例年になく九州南部地方での早い梅雨入りとなりました。熊本地方も間もなくだと思います。お天気が良いと散歩や園庭に出て遊びます。外出しなくても子ども達のおしゃべりや泣き声もあったり、保育士のピアノに合わせてお歌を聞きながらの給食作りです。これからはジメジメとして洗濯物も乾きにくく、食べ物もいたみやすくなる時期ですので衛生管理にも気を付けなければなりません。梅雨に入ったらうっとうしく感じるこの季節も田畑の作物にとっては恵の雨でもあります。子ども達の健康管理を十分に色の濃い野菜をたくさん食べて元気に夏を迎えましょう。

５月の献立より～
今回初めてこいのぼりの行事食でオムライスに挑戦しました。人数が少なくなったとは言えーつひとつオムライスを作るのは忙しく、松﨑先生の“手”もお借りして、３人で頑張りました。「目はどうしよう！？」「ウロコのケチャップの線が太いよね！？」などと話し合いながら作り、全員分作り上げた時はホッとしました。予想通り子どもたちも先生方も喜んでもらえて安心しました。その日はおやつも“ごま団子”でしたので一日中大忙しでした。
　旬のじゃが芋もたくさん使いました。もちろん保育園の玉葱も毎日フル活用です。

こいのぼりオムライス

よく食べたメニューを紹介します！

―主菜・主食―
- じゃが芋のコロコロ焼き・タイピーエン
- こいのぼりオムライス・真珠蒸し
- マーボー豆腐　・カレーライス
- 鶏手羽中の甘辛焼き　・そら豆のかき揚げ
- フィッシュボール　・さばのみそ煮
- 和風豆乳ハンバーグ　・ミニホットドッグ

―おやつ―
- ごまスティック・マカロニの黄な粉和え
- ごま団子　・おやつ焼きそば
- 手作りプリン　・うどんかりんとう
- 五目おこわ　・いちごのヨーグルトムーズ
- お好み焼き　・フルーツヨーグルト
- バナナケーキ　・玄米フレークスナック
- シュガーラスク・ココアクッキーバー

―副菜・汁物―
- きんぴらごぼう　・小松菜のツナ和え
- ゆで野菜　・マカロニサラダ
- 納豆サラダ　・きゅうりのポリポリ
- アスパラのみそ汁・かきたま汁
- スパゲティサラダ・コーンチャウダー
- ズッキーニのしりしり（特に未満児）
- ポテトとささ身のごま和え

きちんと朝ごはん食べていますか？

　食べることは生きていく上でとても重要なことです。そして心身ともに健康な体をつくる子どもに育ってほしいと思います。健康な体づくりのなかで食生活の占める割合はきわめて大きいです。夜更かし→朝寝坊→朝食抜きは子どもにとっては大きなマイナス要因となります。早寝・早起き・朝ごはんで親子で生活リズムをつくりましょう！！

① 早寝のポイント
- 昼間に体を動かす
- 夕食を決まった時間に食べる
- 決まった時間に寝る

②早起きのポイント
- 余裕をもって起きる
- 太陽の日差しをあびる
- 体を動かす

③おいしく朝ごはんを食べるポイント
- 食べやすい形態にする
（持って食べられるサンドイッチやおにぎりなど）
- 水分の多い料理にする（みそ汁やスープなど）
- 果物など口当たりの良い物も食べる
- 家族と一緒に食べる

かむことの大切さ

☆かまなくても味のわかる加工食品に注意しましょう！
　レトルト食品、カップ麺、スナック菓子などは味が濃く、うま味調味料が添加され、かまなくても口の中に味が広がります。このような味に慣れてしまうとかまない習慣が身につき野菜などいろいろな物が食べれなくなります。

☆よくかむとどうしていいの？
　①食べ物のおいしさを感じます　②消化を助けます　③唾液に含まれるホルモンが頭の働きを良くします
　④歯やあごの骨を強くします　⑤言葉の発音がはっきりするようになります　【子どもの栄養より】