

5月の給食だより

認定こども園 ルーテル愛児幼稚園 令和6年4月26日（金）発行

心地よい春風の中で、入園した子どもたちも少しずつ園生活に慣れてきました。季節の変わり目となりますので、体調管理に十分注意しながら元気に過ごしていきましょう。

「こどもの日」にちなんだ行事食は、こいのぼりバーグやこいのぼりの形をしたおやつを提供予定です。



～手作りお弁当の日～

5・6・10月の木曜日は手作りお弁当の日です。家庭と幼稚園が連携し「食事を作ってくれた人に感謝をして食べる」という食育の一環でもありますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

1 食べる人に合った大きさのお弁当箱を選びましょう

主食、主菜、副菜を3：1：2の割合でお弁当箱に詰めると、**お弁当箱の容量とほぼ同じエネルギー量になります**。なおかつ、1食に必要な栄養素を適量かつバランスよく摂ることができます。「主菜1」なら脂質やたんぱく質を摂りすぎる心配はなく、「副菜2」なら野菜を十分に摂ることができます。



2 衛生管理に気をつけましょう

朝作ったお弁当は数時間後に食べるものです。おいしく食べられるように調理法を工夫しましょう。

○完全に冷ましてから詰める

○おかずは菜箸で詰める

○完全に火をとおす

○種類ごとに仕切る

○汁気はしっかりとる

暑い時期は保冷剤などを活用し、食中毒の原因となる菌を増やさないように気をつけましょう。

3 食べ物の大きさに注意しましょう

子どもたちが安全に食べられるように、食材の切り方も工夫してみましょう。

ミニトマトやぶどうなど球形の食材は誤嚥しやすいため、使用を避けるか1/4にカットして使用しましょう。



食育のねらい **4～6月**

年少：給食の雰囲気慣れる。

年中：食事内容に合わせた食具を使って、自分で食べることの大切さに気付く。

年長：マナーを守りながら、教師や友だちと一緒に食事を楽しむ。
野菜の栽培や栄養士の話を通して、食物の生長に興味を持つ。

◎防災訓練食

5月13日（月）、地震が起きたことを想定した避難訓練を行います。避難訓練の一環として、その日の給食は電気が通っている状態を想定しての防災訓練食を提供したいと思います。

～ メニュー ～

・救給カレー



全国の栄養教諭・学校栄養職員の手により開発されました。
食物アレルギーにも配慮されており、特定原材料28品目は使用されていません。ごはんも入っており、封を開けてそのまま食べる事ができます。

・ウィンナー



災害時は炭水化物が多くなりがちです。また、気持ちが不安定になりやすいです。そんな時に少しでも喜んでもらえるよう、子どもたちに人気な食べ物も提供したいと思います。

・野菜スープ



ビタミンやミネラル、食物繊維も補給できる野菜たっぷりのスープです。温かい汁物は身体を温めてくれるだけでなく、心を落ち着かせてくれる役割もあります。

・フルーツ和え



長期保存が可能な缶詰などを使用したフルーツ和えです。

☆5月のお誕生会 **5月27日（月）**

《 いちごショートケーキ 》

（菓子工房 Yuu）