



認定こども園 なこそ幼稚園 給食だより

ぱくぱく通信

令和5年度5月号

若葉がきらきらと5月のさわやかな風に揺れています。新年度がスタートして1ヶ月、子ども達も新しい生活にだいぶ慣れてきました。元気に園生活を送っている子ども達ですが、同時に疲れが出てくる頃です。5月はゴールデンウィークがありますね。お休み中も早寝早起きを心掛け、3食の食事をしっかりととり、十分な休息をとりましょう。

子どもの日

5月5日は「子どもの日」です。江戸時代からある行事で子ども達の健やかな成長を願ってお祝いします。

柏餅

柏の木は、新芽が育つまで古い葉が枯れません。そのため「いつまでも家が絶えない」と子孫繁栄の縁起を担いで、昔からお祝いごとに使われてきました。柏の葉には、抗菌作用もあります。昔は食器としても使われてきたようです。



こいのぼり

鯉は池や沼でも生きていける生命力と「急流や滝を登り、竜になって天を翔ける」という伝説を持っており、これにちなんでこいのぼりをあげます。



菖蒲の葉

菖蒲の葉は、光沢があり、勝負・尚武に通じるとして、剣に見たてて玄関につるしたり、健康を害する鬼を追い払う為、風呂の湯に浮かべて入ったりします。



ちまき

笹の葉で巻いた細長いちまきは、中国では忠誠心が高いという象徴であったり、災いを避ける魔除けとして5月5日に作られました。



給食では、5月2日に「端午の節句メニュー」として・ちまき風ご飯・みそ汁・こいのぼりバーグ・ブロッコリーと人参のおかか和え・凍り豆腐と人参の煮物・幼稚園は柏餅・未就園はゼリーを提供致します。お楽しみに♪

お知らせです!

5月から「ハッピーランチ」が始まります!

月に1度、お家からお弁当を持ってくる日です。幼稚園からの「フードコード」の食材をお弁当に1品入れてくるという企画です。お子様と一緒に献立を考えたり、料理をしたり、買い物に行って食材を探したりすることで、お子様との食に関するコミュニケーションを深める機会にしていだければと思います。



お弁当作りのワンポイント♪

☞量はちょっと少なめにしましょう

「食べきった!」という達成感を子どもが味わうことで自信にも繋がります。いつもの食卓より少なめに、ごはんとおかずが5:5の割合になるように入れてみましょう。おかずはひと口サイズにしておくとお食べやすいです。

☞嫌いなものはこっそりと…

嫌いな食べ物はすりおろしたり、みじん切りにして卵やひき肉料理の中に混ぜてみると、案外うまくなります!「ほんとうは今日のハンバーグに〇〇が入っていたんだよ!すごいね!」などと園から帰ってきたら、声をかけてあげてくださいね♪

簡単おすすめレシピ

5月1日に提供致します♪

アスパラとキャベツのコールスロー

(4人分)

- キャベツ 1/4ヶ
- アスパラ 4本
- 赤ピーマン・黄ピーマン 各1/2ヶ
- 塩 少々
- A オリーブ油 小さじ2
- A マヨネーズ 大さじ2
- A 砂糖 小さじ1/2
- A 黒コショウ 少々
- A ヨーグルト 大さじ2

1. アスパラはかまを取って、斜めに切り、塩茹でする。
2. キャベツと赤ピーマン、黄ピーマンを千切りにし、塩もみし、水気を絞る。
3. Aを混ぜておく。
4. ①と②を加え、混ぜ合わせる。



N'sぱくぱくChannel
今月はカルシウムがたっぷりとなる「N'sギョーザボール」です。

~URLをクリックしてください!~

<https://youtu.be/-m6X43hJvw0>

〇〇ミールセンターから〇〇

給食では咀嚼を促す為に「ひじき」や「切干し大根」「かつお」などご家庭でなかなか口にしない食材も多く提供していきます。5月も旬の食材を使った給食を提供いたします。子どもたちの幼稚園で過ごす楽しみの一つになるように今後も努めて参ります。

5月の献立はこちらからご覧ください♪

https://95862cc8-172b-4c3d-a7ff-21462f3e6c63.usrfiles.com/ugd/aa9ab2_a070ca2f002346b0ba34896e0c790e19.pdf