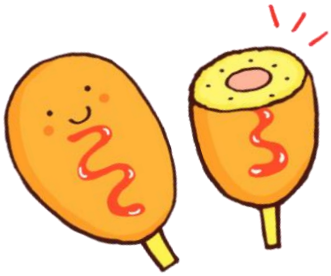
給食室

新年度になって一か月が過ぎ、新緑が鮮やかな季節になりました。
新園舎も完成して子どもたちも新しい園生活にも少しずつ慣れてきて、
園庭で楽しそうに遊んだり、転んで泣いている声も聞こえてきます。
近年のこの時期は５月といっても日差しが強く、暑い日が多くなってきます。
水分補給をこまめに行い、子どもたちの体調面には注意を払いたいところです。
また、GWで生活リズムが大きく乱れがちになるので規則正しい健康的な生活を
心掛けて、休み明けからも元気に登園してきてください😊

行事食予定

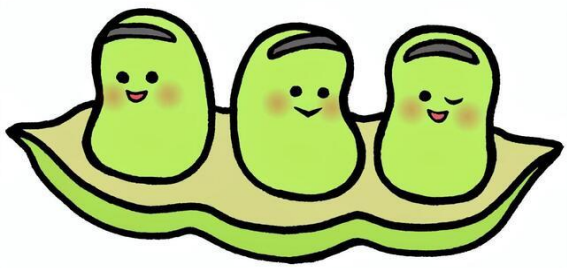
19(月)　　<u>誕生会</u>

今月の誕生会メニューはレンコンの食感が楽しいミートローフ、
レモンの酸味が食欲をそそるコブサラダ、
お野菜たっぷりのカラフルなコンソメスープ、ご飯です。
おやつにはみんな大好きなアメリカンドッグを作ります！
お楽しみに☆



豆知識

初夏が旬の「そらまめ」。出荷は４月から5月ごろが最盛期で、7月を過ぎるとパタリと見なくなります。
保育園でも子どもたちにさやから実を出してもらう「さやむきクッキング」を予定しています。
さやが空を仰ぐように伸びることからこの名前がつきました。
そらまめには豊富な栄養があり、整腸作用のある不溶性食物繊維が多く入っていて、高血圧予防に効く
カリウム、貧血予防が期待できる葉酸と鉄も多く含まれています。
血中コレステロールを減らし、脳の活性化に役立つといわれているレシチンも注目されています。
他にもビタミン類も多く含んでおり、疲労回復の効果も期待できます。
色々な栄養素を非常に多く含んだ旬の野菜なので皆さんも積極的に食べてみてください☆



こどもの日のつどいメニュー

保育園では4/25(金)にこどもの日のつどいをしました。
給食ではおやつにこいのぼりの形をしたどら焼きを作りました。
人気のどら焼きに、ひとつひとつ「かわいくな～れ♪」とこいのぼりの絵を描きました。細い目のこいのぼり、ふとっちょめのこいのぼり・・・
どのこいのぼりが当たったかな？
こどもたちも喜んでくれていました

こどもの日のつどいメニュー

☆タンドリーチキン
　子どもたちの大好きなカレー味。ヨーグルトに漬け込むのでお肉がとっても柔らかくジューシーです
☆ブロッコリーサラダ
　彩とりどりな野菜とツナの味が効いた人気メニュー
☆コンソメスープ
☆ごはん
☆こいのぼりどら焼き

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	鉄（mg）	ビタミンA（μg）
3歳未満	478	18.6	17	301	1.4	180
3歳以上	570	21.1	18.2	250	2.1	195

	ビタミンB1（mg）	ビタミンB2（mg）	ビタミンC（mg）	食物繊維（g）	食塩相当量（g）
3歳未満	0.3	0.44	26	2.7	1.3
3歳以上	0.36	0.39	33	3.7	1.7