



5月 給食だより

令和7年5月1日 南通りすこやか保育園



だんだんと温くなり、子どもたちも新しい環境に慣れてきている様子を感じられます。
疲れも見え始める頃ですので、規則正しい生活を心がけていきましょう。

春のおすすめお野菜

「じゃがいも」

☆豊富に含まれるビタミンCは、デンプンに包まれていることで、加熱などで壊れにくいのが特徴です。
ビタミンCには抗酸化作用が期待できます！

「さやえんどう」

☆緑黄色野菜であり栄養価が高いお野菜で、カロテン、ビタミンC、食物繊維が豊富です。
豆部分にはビタミンB1やたんぱく質、必須アミノ酸のリジンも含まれています。
リジンは体の成長や修復に働く効果が期待できます！

また、さっと茹でると
きれいな緑色になるので、
お料理に添えると彩りが華やかになるのもおすすめポイントですね♪



入園・進級お祝いメニュー



人気メニュー二色そばろごはんに
にんじんとさやえんどうで
お花を表現してみました🌸
ごはんもお野菜も
みんなモリモリ食べていました！

4月の新メニュー

「チキンチキンごぼう」

一口サイズの鶏からあげと素揚げしたごぼうを
甘辛いタレで絡めた山口県民のソウルフードです。
食材に関心を持ってもらったり
アレルギーのある子どもたちへの配慮もあり
使っている食材が分かりやすく
リズムがいいネーミングになっているそうです！



5月5日は「子どもの日」

端午の節句として子どもの健やかな
成長をお祈りする大切な日です。
端午の節句には「柏餅」のような伝統的な
食べ物がありますが、大きな決まりはない為、
子どもたちの好きなメニューを
食卓に並べてみてもいいですね
給食では、子どもの日メニューとして
「鯉のほいコロッケ」「子どもの日ゼリー」
を提供しました！

