

# きゅうしょくだより

令和8年5月 河原町保育園

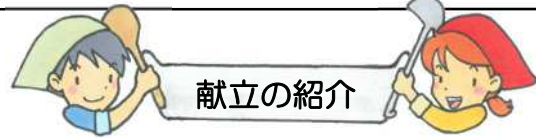


## 旬の食材と献立

### ●春に収穫される豆類

そら豆のほくほくした食感やグリーンピースの甘み、スナップえんどうのシャキッとした噛み応えなどを感じながら、五感を使って給食を楽しみます。

茹で野菜、そら豆のホクホクサラダ、ピースごはんなどで登場します。



## 献立の紹介

5月は、新じゃが芋、新ごぼうなど旬の食材を使い、食べやすい献立、食べ慣れた献立を多く取り入れました。

### 〇みそポテト

埼玉県・秩父地方に古くから伝わる郷土料理です。近年は、B級グルメとしても知られています。

衣をつけたじゃが芋を揚げ、甘い味噌だれをかけた素朴な味わいで、給食やおやつで親しまれています。



## 1日の始まりに、朝ごはんを食べよう！

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると、脳や体を目覚めさせ、体温が上昇し、元気に1日を過ごすことができます。保育園では午前中から元気に外で遊んだり、制作を楽しんだりと活動が盛りだくさん。こどもたちが楽しく1日を過ごせるように、朝ごはんを食べて登園しましょう。

### あたまの スイッチオン！

脳に栄養を与えて  
睡眠していた状態から  
目覚めさせる！

### からだの スイッチオン！

体がぽかぽか！  
日中を活動的に  
過ごせる

### おなかの スイッチオン！

おなかの中が  
動き出し  
うんちが出る！

## 栄養士から・・・

4月より河原町保育園に着任し、毎日可愛いこどもたちに癒されながら過ごさせていただいています。給食を食べている様子を見に行くと、「おいしい！」「全部食べられるよ！」と言いながら、みんなで楽しく食べていました。

食材を使った食育活動や栄養のお話など、こどもたちにたくさんの経験をしてもらいたいと思っています♪

