

きゅうしょくだより

令和8年5月 夢見ヶ崎保育園

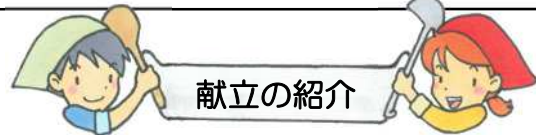


旬の食材と献立

●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、スナップエンドウ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月より夢見ヶ崎保育園に着任し、毎日可愛いこども達に癒されながら過ごさせていただいています。ある日、そう組さんと一緒に給食を食べていると、担任の先生が「みんな、お箸で大豆つかめる？」と聞きました。するとこども達は「大豆ってどれ？」「(大豆を指しながら)これ？」と言いながら、お箸で大豆をつまんで見せてくれました。「おまめ苦手なの」と言っていた子も、みんなと一緒にパクッと食べていて、とても可愛い瞬間でした。