



5月 給食だよ!



軽野保育園
令和3年4月30日



新しい生活に徐々に慣れてくるころです。疲れなどから体調を崩しやすい時期でもあります。体の調子を整えるためにもバランスよく栄養を摂っていききたいですね。子どもの日にかしわもちやちまきをたべるなど、行事食も活用しながら色々な味覚を味わう機会を設けましょう。



好き嫌いをなくそう! ~味覚を育てる~

バランスの良い食事に、好き嫌いは大敵。幼児の場合は、うまく咀嚼ができなかったり、経験不足による「食わず嫌い」が原因のことが多いものです。嫌いなものを強制せず、食べやすい調理法や盛り付けを工夫しながら、おいしそうに食べて見せることなどがおすすめです。最初は食べきれぬ量で「食べきれた!」という達成感が次の食欲につながります。



旬の食材を食べよう

季節を感じ、四季を楽しみながらその時期にしか食べられない食材を食卓に取り入れましょう。旬の食材を使うといろいろなメリットがあります。

- ☆味が濃くておいしい・・・旬の食材は香り、甘み、うまみが強く素材そのもののおいしさをあじわえます。
- ☆栄養たっぷり!・・・旬ではない時期に比べてビタミン、ミネラルなどの栄養価がアップします。
- ☆新鮮で安い・・・その時期に一番多く流通するのが旬の食材なので鮮度もよく安価です。



これから旬の食材

きぬさや、スナップエンドウ、グリーンピース、
そらまめ、アスパラ、たけのこ、かぶ、キャベツ、
新じゃが、新ごぼう

