

給食だより 5月

慌ただしかった新年度の始まり、4月も終わろうとしています。これから長い連休があるので、不安と緊張で疲れ気味の子どもたちには楽しいお休みになってくれることと思います。ゆっくりする時間を取って体調管理にも気をつけたいですね。5月は暑かったり寒かったり、その日その日で気温の変化が大きい時期です。子どもは大人より暑がりなので、着るものを調節してみたり、水分を積極的にとったりしてみてください。

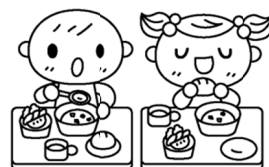
ごはんのみそ汁

ごはん不足している栄養素「リジン」は、ダイズのタンパク質で補えます。「ごはんのみそ汁」は、最高の組み合わせなのです。
※リジン/食品から摂取しなければならない「必須アミノ酸」の一つ。体の成長、組織の修復、抗体・ホルモン・酵素を作り出すのに必要です。



園でもお昼の献立にはスープがつきます。味噌汁以外にもすまし汁だったり、中華風のスープだったり、シチュー系のスープだったり様々です。どれも子どもたちに大人気。スープに入っている野菜だと子どもたちも食べやすいようで、野菜をたくさん摂ることができます。

レストラン



先日、今年度初めてのレストランをきりん・ぞう組さんが行いました。

「レストランオープンです！」の放送が入ると、急いで片づけてお部屋に入ってくる子もいれば、まだまだ遊んでいる子もいます。その日の献立は『きつねうどん、しゅうまい、野菜ジュース』でしたが、野菜ジュースは果物のパックジュースに変更し、子どもたちが自分で好きなジュースを選べるようにしました。しゅうまいは自分で食べられる個数を、トングを使って自分でお皿に取ります。トングの使い方も慣れたもので、先生が手伝わなくても上手に取れます。

その日は気温が高く暑かったこともあり、麺が大人気でおかわりもきれいになくなってしまいました。

ぱんだ組さんも2階の生活に慣れてきたらレストランに参加していきたいと思います。自分で席を探したり、自分の食べられる量を把握したり、また大きいクラスの子が困っている子の面倒をみてくれたり、レストランを通じて子どもたちの色々な姿を見ることができます。給食の先生もレストランの日は子どもたちとたくさんお話ができ、とても楽しいです。