

食育だより 5月

令和8年度 なごみん尾西園

新年度がスタートして1ヶ月。新しい生活にも慣れてきたことと思います。間もなくやってくる5月の連休が楽しみです。朝晩気温差が激しいため、体調管理に気をつけましょう。エネルギーになる食べ物と水分をしっかりと取ると体が早く回復し、元気に過ごせます。尾西園の給食では春の旬な食材を沢山食べていただけるようにご提供いたします。

こどもの日

5月5日は「端午の節句」
五月は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期です。
そこでこの日に健康を祈願していたとも言われています。

ちまきと柏餅

“ちまき”には免疫力がつくといわれ、“柏餅”には子孫繁栄の願いが込められているといわれます。

園では餅の代わりに「こどもの日」を楽しめるような行事食を提供します。

給食 おすすめレシピ

さつまいもとブロッコリーのコロコロ

材料 3人分

さつまいも 75g
にんじん 25g
ブロッコリー 25g
鶏ガラだし 3g
油 3g

1. さつまいも、にんじん、ブロッコリーをサイコロに切る。
2. 1を好みの柔らかさになるまでそれぞれ茹でておく。
3. フライパンに油と一緒に野菜をいため、鶏ガラのもとで味を調整する。

手づかみ食べがしやすいメニュー★



4月 食育教室の様子

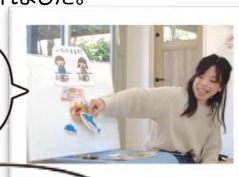
「いただきます」について

みんなが食べている食材が、どのように運ばれてくるのか。家庭や園でごはんを作ってくれる人・農家の方々を紹介しました。スケッチブックシアター“いただきますとごちそうさま”の歌に合わせて、身体を揺らしながら聞いている姿がみられました。



食べ物に「ありがとう」を込めて「いただきます」をしましょう

給食の中には
何があるかな？



「おさかな！」「おにくー！」
「バナナ！」元気いっぱい教えてくれました。



楽しみにしていた今日の給食では、いつもより大きな声の「いただきます！」が聞こえてきました。



参考資料 Youtube

『いただきますとごちそうさま』より

栄養士の取り組み

なごみん尾西園では、離乳食から幼児食、ムース食まで幅広い形態のお食事を提供しています。例えば、『ミルク』では乳児用ミルクやフォローアップミルク、消化にやさしいタイプのミルクを導入しました。保育士・看護師と何度も話し合いながら、お子さまの身体の状態に合わせて調整します。ご不安なこと・不明点などあればいつでもお気軽にご相談ください。

行事食のお知らせ

5/1 こどもの日



こいのぼりハンバーグ
を予定しています！

