５月給食だより

令和７年５月１日発行
社会福祉法人悠晴
大島なかよし保育園　栄養士

心地よい春風の中で、入園した子ども達も少しずつ園生活に慣れてきました。季節の変わり目になりますので体調管理に充分に注意しながら元気に過ごしましょう。“子どもの日”にちなんだ行事食は「鯉のぼりハンバーグ」、かぶとや鯉のぼりの形をした「春巻きアップルパイ」を提供する予定です。

子どもの日のお祝い

５月５日「子どもの日」は鎧やかぶとを飾り、鯉のぼりを立て男の子の成長を願います。“柏餅”や“ちまき”を食べ、夜は“菖蒲湯”に入ります。柏餅を包んでいるかしわの葉は、新しい葉が出るまで枯れないことから、家系が末長く途絶えないと言われています。端午の節句の時期に盛りを迎える菖蒲。菖蒲から溶け出す“テルペン”という成分は皮膚や呼吸器から吸収され、疲労回復などの健康効果があります。

４月食育集会　テーマ「早寝早起き朝ごはん」

今年度初めての食育集会を行いました。早く寝るとメラトニン、早起きして朝ごはんを食べるとセロトニンが出て、優しい気持ちでお友達と遊ぶことができるようになると学びました。また、ごはんやパンは遊ぶための力がでる、卵や牛乳は筋肉や骨が強くなる、野菜は風邪を引きにくくなるということから、どのような朝ご飯を食べるといいかほし組さんに選んでもらいました。みんなおにぎりや目玉焼き、ヨーグルトやりんごを選ぶことができました。

水分補給はこまめに

一日の寒暖差が激しい日が続いています。熱中症に注意が必要です。のどが乾いたときには、すでに水分不足ですので、こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は状況に応じて使い分けましょう。

【スポーツ飲料】糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給、運動などで疲れたときに飲むのに適している。

【経口補水液】電解質（イオン）濃度が高く、塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態のときに適している。

給食レシピ~大根とツナのスパゲッティ~

〈材料　作りやすい分量〉

◎スパゲッティ…250ｇ
◎大根…300ｇ
◎ツナ缶詰…100ｇ
▲酢…10ｇ
▲砂糖…16.5ｇ
▲塩…2.5ｇｇ
▲しょうゆ…10ｇ
◎バター…5ｇ
◎刻み海苔…適量

〈作り方〉

① 大根はおろして汁ごと鍋にいれる。ツナは油を切っておく。鍋を火にかけて大根を加熱する。
② 大根の辛みがとんだら▲の調味料を入れて煮る。
③ 火を弱めてツナ缶詰を入れて、さっと加熱する。
④ スパゲッティを茹でてバターを絡めておく。
⑤ 茹でたスパゲッティに③のソースをかける。