

# 5月 給食たより



令和 8 年

新緑が鮮やかな季節になりました。新年度がスタートして1ヶ月。子どもたちは新しいクラスや園の食事に慣れてきたでしょうか？5月は楽しみな大型連休もあります。生活のリズムが崩れる時期でもありますので、お休み中も早寝早起きを心掛けて3食しっかり食事し、十分な休息をとりましょう。

フランス

今月はフランス！

5/14(木)に『ケーキサレ』を提供します。



おいしく食べよう  
グリーンピースは今が旬！

子どもが嫌がりがちなグリーンピースですが、含まれる栄養素は、たんぱく質、ビタミンB群、C、β-カロテン、そして多くの食物繊維です。これらは免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、かぜ予防、便秘改善に役立ちます。一年中出回る缶詰の物は、処理の段階でビタミンが損失してしまっていますが、今の季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。お米といっしょに炊く豆ごはんや、ポタージュ、天ぷら、バター炒めなど、いろいろな調理法で味わいましょう。

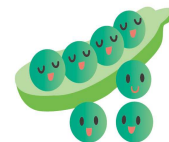
お知らせ



グリーンピースのさやむきをします

5/18(月) 4・5組さんにグリーンピースのさやむきのお手伝いをしてもらいます。グリーンピースについて学びさやむきに挑戦!!

子どもたちに出してもらったグリーンピースは、翌日の19日(火)に豆ごはんにして提供します。



1組さんの別メニュー

- 8日(金) アンパンマンひとくちビスケット
- 11日(月) 1歳からのサッポロポテト
- 15日(金) アンパンマンふんわりコーン
- 20日(水) かにビス
- 28日(木) 1歳からのかっぱえびせん
- 29日(金) アンパンマンお野菜せんべい(1・2組)

ケーキサレとは「sale(サレ)=塩」の「cake(ケーキ)=ケーキ」の意味で、中にチーズや野菜、お肉などを入れて焼いた甘くないフランス発祥のお惣菜ケーキです。

