



給食だより 5月号



令和8年4月30日 発行
白梅幼稚園

今月のテーマ < 楽しく食べて旬の食材を味わおう！ >

ぽかぽかとあたたかい日差しが気持ちよく、春から初夏へと季節が移り変わってきました。給食室の窓からは元気いっぱい遊ぶ子ども達の姿や、嬉しそうに畑へ向かう姿がみられます。「いいにおいがする！」と給食室をのぞきにきた子もいましたよ♪

初めのころは少し緊張した様子で給食を食べていた子ども達も今では、「このお野菜はなにかな〜?」「これおいしいね♪」といった微笑ましい声が聞こえるようになりました。5月も旬の食材に親しみながらみんなと食べることの楽しさや大切さを伝えていきたいと思ひます。

毎日の給食はハグノートやインスタグラムをご覧ください。

「旬の野菜、みつけた!」

給食の時間に旬の”じゃがいも”についてのお話をしました。

写真を見ながら、「こっちのじゃがいもが大きい!」「色が違うね!」と、気づいたことを伝え合い子ども達は興味津々♪

栄養士のお話を真剣に聞いた後、実際に給食のじゃが芋を味わい、季節の食材に親しむ姿が見られました。

これからも、見て、触れて、食べて楽しめる食育活動を取り入れていきたいと思ひます。



今月の食材

<< たけのこ >>

**シャキシャキ食感で
お腹スツキリ!!**



たけのこにはお腹の調子を整えてくれる「食物繊維」がたくさん含まれています。また、体の中の余計な塩分を体の外に出してくれる「カリウム」も含まれており、疲れが気になるこの時期にもおすすめの食材です。

たけのこのシャキシャキとした食感はよく噛んで食べることにもつながります。

旬ならではの香りや食感を楽しみながら季節の味を味わってみてくださいね♪

おいしい<<たけのこ>>の選び方

- ①穂先が黄色っぽいもの
 - ②皮にツヤがありみずみずしいもの
- たけのこは掘って時間が経つとえぐみが強くなるため新鮮なものがおすすめです!

～たけのこクイズ～

Qたけのこはどれくらいの速さで大きくなるでしょう?

- ①1日に5cmくらい
- ②1日に20cmくらい
- ③1日に1mくらい

正解は・・・②

たけのこは成長がとても早く1日でぐんぐん大きくなります!



【わくわく!こどもの日給食】

こどもの日にちなみ、給食でも季節を感じられる“お楽しみメニュー”を予定しています♪「今日はなにかな?」と子ども達がワクワクしながら給食の時間を迎えられるよう、給食室でも準備を進めています。見て楽しい、食べておいしい給食を通して、行事の雰囲気を感じながらみんなで楽しい時間を過ごしたいと思ひます。どうぞお楽しみに!





