



# 給食だより5月号

令和4年5月1日

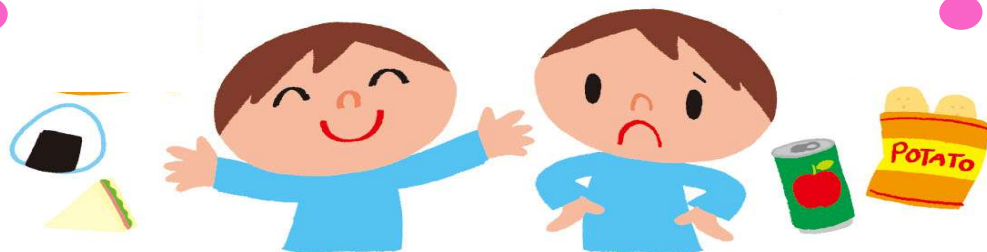
篠崎保育園

新年度が始まって1か月がたちました。子どもたちは新しいクラスにも慣れ、給食もよく食べてくれています。朝「おはようございます！今日の給食は何？」と聞くお友達もいます。給食を楽しみにしてくれるのかなと、私たちも嬉しくなります。

## L

## おやつ選び方

- 子どもたちはおやつの時間が大好きです。
- おやつは、おかしやジュースではありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせ選みましょう。
- 子どもと一緒にラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめです。
- もちろんいつも手作りおやつなんて大変ですよ？
- 例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように市販のお菓자에プラスしてほかの食品を組み合わせるとバランスよく食べられます。



## 旬の食べ物 そらまめ

これから初夏に向けて出回るそらまめ。絵本の「ソラマメくんのベッド」にもあるように、さやの中は「雲のようにふわふわでわたのようにやわらか」で感動モノです。少しくせはありますが、亜鉛とビタミンB2に富んだ5月の味覚です。



## 給食室より

きっすノートの「本日の食事」を見ていただけますか？

コロナ禍で給食のサンプルが見えづらくなりご不便をおかけしましたが、『きっすノートを見て夕飯のメニューの参考にしています』との嬉しいお言葉もいただいています。

「おすすめ献立」の他にも、給食のレシピはたくさんありますので、担任の先生を通じてでもお気軽にお声かけください。