



# 給食だより



令和3年5月号  
立石いろは保育園  
栄養士 佐藤

新年度が始まりあっという間に1ヶ月が経過しようとしています。最初は泣いてしまって食事がなかなか進まなかった新しいお友達も、だんだんと保育園の食事に慣れ、自分の好きなものを見つけて美味しく食べてくれる姿をととても嬉しく感じます。

連休中は生活リズムが狂いがちですが、『早寝早起き朝ご飯』を忘れずに、楽しいお休みをお過ごしください。連休明けに元気なみんなに会えるのを楽しみにしています。

## 麦ごはんの提供をします🍞

保育園では今までごはんの日は白米を提供してきましたが、今後は食育の一環として麦ごはんの提供をしていきたいと考えています。みんなが咀嚼を上手にできるように給食の時間に【モグモグ・カミカミ】をたくさんして、よく噛むことを意識して食べられるように提供をしていきます。よく噛むことは唾液を分泌し虫歯予防になること、消化や吸収もしやすくなり、脳の働きも活性化し良いこと尽くしです！

白米のごはん比べると粘り気が少なく、少し独特な香りのする麦ごはんですが、保育園では米に対して麦が1割程度の麦ごはんを提供予定です。1割程度でしたら、さほど匂いも気にならない、お子様にも食べやすい麦ごはんになります！！

最初は食感などに抵抗のないように、カレーやどんぶりの日のごはんを麦ごはん提供し、次は2週間に1回、最終的には週に1回…と提供頻度を増やしていこうと思います。

食物繊維が豊富な麦は便秘解消や腸の調子を整えてくれる働きもあります。ビタミンやミネラルも含まれており、ごはんと一緒に炊くだけで手軽に栄養を摂取できます。みんなで【モグモグ・カミカミ】をしっかりして、健康な身体づくりを目指しましょう。

## こどもの日について

5月5日は「こどもの日」です。昔は男の子のお祝いの日でしたが、今では男女関係なく子どもの成長をお祝いする行事となりました。こいのぼりをあげたり人形を飾ったりして、子どもたちが大きくなったことをお祝いし、これからも元気にすくすくと育ちますようにと願う日です。こどもの日に食べるかしわ餅やチマキには特別な願いが込められています。

かしわ餅は子どもを思う親の気持ちを、新芽が伸びるまで地面に落ちないカシワの葉に例えて、子孫繁栄と縁起を担いでいるそうです。また、チマキには悪いものから守ってくれる力があるといわれています。一つ一つに大事な意味が込められているので、子どもたちにも行事を通して意味や由来も伝えていけたらいいなと思っています。



## 5月6日こどもの日メニューの紹介

【昼食】🍡おいなり風ちらし寿司🍡

・甘辛く煮た油揚げを混ぜ込んだちらし寿司です！

【午後おやつ】🍰こいのぼりケーキ🍰

・こいのぼりのピックを刺して提供します！

