



給食だより



令和7年 5月1日発行 日の出保育園

ようやく春らしくなり、園でも野菜の苗を植える季節になりました。

普段食べている野菜がどのように成長していくのかを観察して、

少しでも野菜に興味を持って欲しいと思っております。



【絹さや・さやえんどうの違い】

さやごと食べるえんどう豆をさやえんどうと言い、春が旬の野菜です。

「絹さや」と「さやえんどう」は同じ野菜で、さやの膨らみ具合で呼び方が変わります。

- 絹さや～さやがある程度大きくなり、薄くて中の豆が膨らんでいない状態で、シャキシャキした食感と薄緑色が特徴



- さやえんどう～絹さやをそのまま育てて、中の豆がパンパンになるほど膨らんでいる状態で、豆の味わいと歯ごたえのあるのが特徴



朝食を食べる習慣をつけましょう

時間のない中、いきなりきちんとした朝食を食べるのはとても難しいものです。まずは、飲み物をとる習慣をつけて、だんだん朝食を食べる習慣が身についてきたら乳製品・おにぎり・パンといったすぐに用意出来るものをとるようにしましょう。

<お勧め食材>

<朝ごはんのメリット>

- ・生活リズムが整う
- ・脳と体がしっかり目覚める
- ・学力や体力にも良い影響がある



5月誕生会メニュー

皆が食べやすいような
丼のメニューに
してみました。

- * 三色丼
- * すまし汁
- * 白菜なめたけ和え
- * キウイ

