



# 5月 給食だより

令和5年4月28日

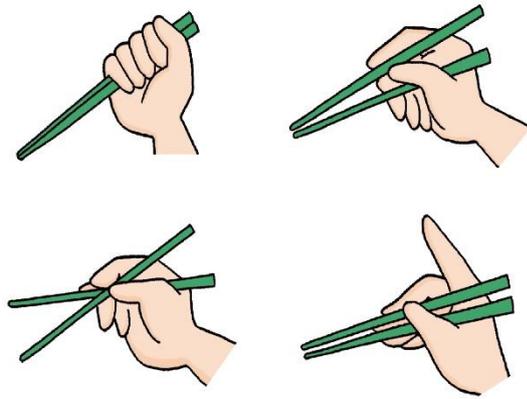
うずも保育園

保育園で給食が始まり一カ月近くがたちました。今は、お友達と給食の時間を楽しんでいます。給食は季節や四季を感じられるように、その時期、一番美味しい旬の食材を使って作っています。今月の旬の野菜はキャベツ、じゃがいも、たけのこ、わかめ、たまねぎなどです、冬の間蓄えられた畑の養分を吸収してやわらかく栄養満点です。

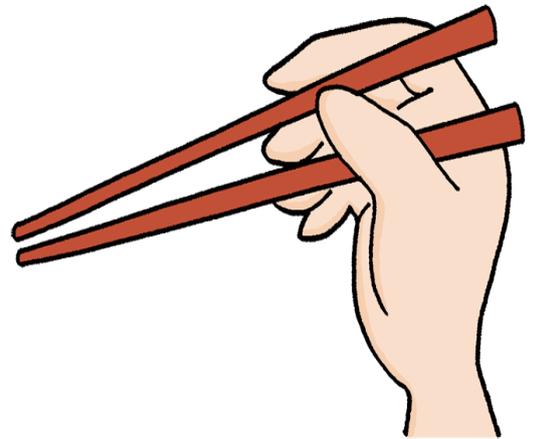
## 間違った はしの持ち方

はしの持ち方がおかしいと、食べ物をうまくつかめなかったり、魚の骨を取り除くような細かい作業がしにくかったりします。はしの持ち方を見直しましょう。

### こんな持ち方をしていませんか？



### 正しい箸持ち方

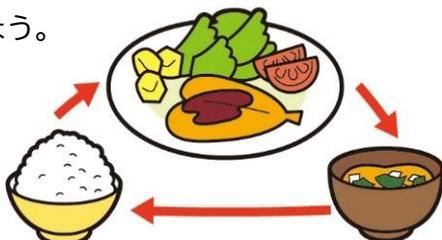


子どもたちは、正しいはしの使い方をしていのおとなが身近にいと、自然にそのはしの使い方を学んでいきます。家族で食事をする時に、はしの持ち方や使い方を確認し合ってみてはいかがでしょうか。



## バランスよく食べましょう

ごはん、おかずを交互に順番で食べると、すべての料理を均等に食べることができ、栄養のバランスが整います。好きな料理だけでお腹がいっぱいにならないように、「これ美味しいよ」「食べてみよう」などと声掛けしながらバランスよく食べましょう。



「お願い」 献立表を確認して 使われている食材をご家庭でお試し下さい。

	* * * * *	
	人気メニュー紹介 (主菜編)	
*	・チーズ入りミートローフ ・サーモンステーキ ・おから松風焼き ・ひじき入りつくねのあんかけ ・豆腐ハンバーグ	*
*	人気のメニューは野菜、ひじき、おからをたくさん使い、食物繊維が豊富に摂取できるメニューです。	*
	* *	* *

栄養士 齋藤