

# 給食だより

新年度がスタートして、早くも一ヶ月が経ちました。

新しい生活に慣れてきたとともに、疲れも少したまってくる頃でもあります。季節の変わり目でもあるので、早寝・早起きをし、食事をしっかり食べて元気に過ごしましょう。

5月5日こどもの日は、端午の節句の日でもあります。子どもたちみんなが元気に育ち、大きくなったことをお祝いする日です。5月2日の給食には、兜の形をしたハンバーグが給食に出ます！

## 栄養を補う毎日のおやつ

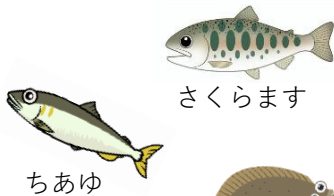
幼児期は、一度に食べられる量が限られているため、朝昼晩の食事だけでは、必要な栄養が十分に摂取できません。不足しがちな栄養を補うためにも、おやつは大切な食事の一つです。子どもの活動や体調に合わせて質、量、時間を決めてとりましょう。おすすめは、季節の果物や乳製品、いも類、豆類などです。

おやつは子どもにとって楽しい時間なので、食への興味を広げるチャンスでもあります。一緒に作るなど、積極的にお手伝いができるメニューにしてもよいですね。

### 5月の旬の食材

#### お魚

- ・サクラマス
- ・カラスガレイ
- ・稚鮎（ちあゆ）



さくらマス

ちあゆ

#### お野菜

- ・そらまめ
- ・スナップエンドウ
- ・ヤングコーン
- ・チンゲンサイ
- ・グリーンピース



からすがれい

そらまめ

すなっぷえんどう

#### 果物

- ・夏みかん
- ・びわ

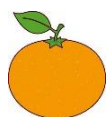


やんぐこーん

ちんげんさい



びわ



なつみかん



ぐりーんぴーす

### 簡単おやつレシピ

#### もちもち牛乳バナナ蒸しパン

##### ◎材料

- ・バナナ…1本(皮むき後約100g)
- ・牛乳…140ml
- ・砂糖…小さじ1
- ・ホットケーキミックス…150g

##### ◎作り方

- ①バナナは皮をむき、耐熱容器に入れフォークの背でつぶす。
- ②牛乳、砂糖、ホットケーキミックスを入れ、粉っぽさがなくなるまでフォークでかき混ぜる。
- ③ふんわりラップをかぶせ、600wで3分30秒～4分加熱して出来上がり。

##### ◎一緒に作ろう！

バナナの皮むきやバナナをつぶすのを一緒にやってみてもよいですね♪

材料4つで短時間で完成するので、朝ごはんにもぴったりです！