

新緑の季節となり、旬の野菜もたくさん味わえる時期となりました。
新年度が始まり1ヶ月が経ち、園生活にも慣れてきたことと思います。
毎日元気に過ごすため栄養バランスの良い食事、十分な睡眠をとるよう心がけましょう。



まごわやさしいってしてる？

「まごわやさしい」とは
食材の中でも特に健康効果の高い食材の頭文字をとった合言葉です♪

- ま：まめ などの大豆製品
- ご：ごま やナッツなど種実類
- わ：わかめ などの海藻類
- や：やさい
- さ：さかな などの魚介類
- し：しいたけ などのきのこ類
- い：いも などの根菜類

来月から「まごわやさしい」
の食材のちからを1つずつみ
ていきましょう♪

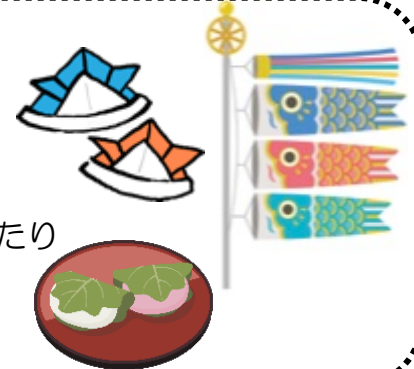


5月5日は端午の節句（菖蒲の節句ともいわれる）

子ども（男児）の健やかな成長を願い行事が行われます。
給食では5月2日に、こどもの日 特別献立を提供予定です。

一般的に、こいのぼり、五月人形などを飾り、かしわもちを食べたり
菖蒲湯に入ったりする風習があります。

GW中、ご家庭でもお祝いしてみてもいいかもしれません。



避けたい食品添加物①



亜硝酸ナトリウム

【含まれている食品】

ハム、ウィンナーなど。

【効果】

- お肉の美味しそうな色を保つ
- 菌の繁殖を防ぐ

【リスク】発ガン性



マッシュポテト

材料（1人分）

- ①新じゃがいも… 1/2個（約40g）
- ②牛乳 …大さじ1
- ③塩胡椒 …少々

エネルギー：40kcal
たんぱく質：0.6g

作り方

1. ジャガイモは皮をむき、水につけてアクを抜く。
2. ジャガイモをゆでて形がなくなるまでつぶす。
3. 牛乳と塩胡椒を加えてのばし完成。

牛乳を使うのは離乳食中期以降からで、必ず加熱して✪

離乳食初期は、牛乳・塩胡椒なしで
お湯で伸ばして♪

