



5月 給食たより



社会福祉法人 ふじ福祉会 ふじ保育園 令和5年5月号

どんな花が好きですか??



今年は例年よりも早く桜が咲き、藤の花が咲き、足早に春がやって来ました。初夏と言われる爽やかな季節を満喫出来るように、早寝・早起き・朝ごはん! を実行し、体調を整えましょう。子ども達は新しい環境の中で、たまった疲れが出てくる時期です。

早寝・早起き・朝ごはん!



体調不良の時は、消化の良い食事をとり、無理せず休養を取って下さいね。

5月のクッキング

5/17(水)ふじ組・ゆり組・ばら組のお弁当詰めを予定しています。お米をといだり、おにぎりを作ったり。給食室で作ったおかずをお弁当箱に詰める予定です。お楽しみに☆

【ふじ組・ゆり組・ばら組の保護者の皆様へ】
クッキング実施時は、当日までに子ども達の爪切りをお願い致します。



*当日は三角巾、エプロン、マスク の準備をお願い致します♪



◎バランスのよいお弁当ってなあに?



バランスのよいお弁当とは、栄養を考えて「主食」「主菜」「副菜」をつめたお弁当のことです。そして、ちょうど栄養バランスがよくなる量の目安として、料理の組み合わせを「主食3：主菜1：副菜2」の割合でつめると良いという食事法があります。

主食	主菜	副菜
3	1	2



どんな形のお弁当箱でも、この割合で料理をつめます。

※参考：「3・1・2弁当箱法」考案：足立幸・針谷順子
©NPO 法人食生態学実践フォーラム

主食	主菜	副菜
ごはん <small>(お米とエネルギーのもとになる)</small>	からあげ	ポテトサラダ
ごはん <small>(お米とエネルギーのもとになる)</small>	ウィンナー	煮物
ごはん <small>(お米とエネルギーのもとになる)</small>	コロケ	おひたし
おにぎり	エビフライ	ゆめ物
パン	焼き魚	ブロッコリー
めん	肉巻き	ミニトマト
	卵焼き	海干し
	ゆで卵	つゆ物

☆新年度もよろしくお願い致します☆

給食室は自動ドアの入口を入ってすぐのところにあります。時々聞こえる、サンプルケースを見た子ども達の反応(^^♪)が給食づくりの励みになっています。いつもは帽子とマスクで分かりにくいですが、こんな3人です→→→



宮崎

執行

坂本