



# 5月 給食だよ!



令和4年5月1日 幼保連携型認定こども園 中央文化保育園

木々の若葉が目まぶしい風薫る5月となりました。

入園・進級から1ヶ月が過ぎ、新しい生活にも少しずつ慣れてきた様子の子どもたち。  
みんなで食べる給食にも慣れてもらえるよう、今月も子どもたちの食べやすいもの、  
食べ慣れたものを中心とした献立にしました。

赤・黄・緑  
仲良く食べよう

## 三色食品群ってなんだろう?



エネルギーになる  
黄色の食品

体をつくる  
赤の食品

三色食品群とは… 食材を栄養素の働きから、  
3つのグループに分けたもの



ポイントは食材の見た目の色ではなく、  
栄養素の働きの色

例えば…



赤いトマト → 緑の食品

白い牛乳 → 赤の食品

それぞれのグループの食品をバランスよく食べて、  
元気な体を作りましょう。

体の調子を整える  
緑の食品

## 5月11日のいもうえの前に! じゃがいもについてお勉強



- 丸くて、表面がごつごつしている
- ホクホクとした食感で煮崩れしやすい

男爵いも



- 俵型で、表面がすべすべしている
- しっとりとした食感で煮崩れしにくい

メークイン

★子どもたちが植えるのはメークインです。

## だし汁を活用しよう!

「おいしさ」は、味や香り、料理の見た目、食感、食事の雰囲気や環境など、さまざまな要因に影響されます。

「うま味」は、料理の「おいしさ」を生む大切な役割を果たしています。代表的な「うま味」の物質として「グルタミン酸」「イノシン酸」「グアニル酸」などが知られています。料理にだしをうまく使うことで食事が美味しくなり、健康に暮らしていくために必要な減塩にもつながります。



グルタミン酸



イノシン酸



グアニル酸

## 端午の節句の食べ物



かしわ餅

「子孫が絶えずに  
末永く続きますように」



ちまき

「悪いことが  
起こりませんように」

## ひよこ組(0・1歳児)の 給食の様子



おいしい☆



写真撮ってるの~?

