

給食だより ~5月号~

さわやかな風が心地いい5月になりました。子どもたちは、新しいクラスでの生活にもだんだんと慣れてきた様子です。最初は恥ずかしそうにしていた新入園児さんも、廊下ですれ違うと、「今日の給食美味しかった〜」と声をかけてくれるようになりました。

さて、5月は遠足やゴールデンウィークなど、春ならではの楽しいイベントがたくさんあります。新生活の疲れも出やすく、体調を崩しやすい季節ですので、バランスの良い食生活を心がけて、元気に5月を楽しみましょう。



献立の紹介

5月は、新じゃが芋、新ごぼうなど、今の時期ならではの食材を使い、食べやすい献立を取り入れました。

【今月の新献立】

●切干し大根とツナの炒め煮

→切干し大根と人参、ツナを胡麻油で炒め、鶏ガラスープの素、しょう油、砂糖を入れて煮ます。

うま味たっぷりのメニューです!!

●昆布ゆかりごはん

→塩昆布をごはんに炊き込み、ゆかりを混ぜました。

昆布のうま味、ゆかりの酸味など、いろいろな味が楽しめます。



旬の食材

●そら豆

ほくほくとした食感と甘みが美味しいそら豆。さやが空に向かって上向きに実ることから「空豆」と名付けられたという説があります。さやの中がふわふわしているのも特徴です。感触を楽しみながら、こどもと一緒にさやむきをするのも食育の一つです。今月は、「そら豆のホクホクサラダ」にして味わいます。

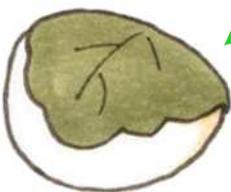
他にもスナップエンドウやグリーンピースなど、春の豆は種類がいろいろありますので、ぜひお子さんと一緒にスーパーなどで探してみてください。



5月5日は「こどもの日」

5月5日は、子どもたちの健やかな成長を願う日、「こどもの日」です。もともとは、古代中国の厄除けの行事が日本に伝わったものです。邪気を払うために使われていた植物の菖蒲(しょうぶ)が、「武道を重んじること」という意味の「尚武(しょうぶ)」と読みが同じであることから男の子の節句になったといわれています。こどもの日には、柏餅を食べたり、菖蒲湯に入ったりして邪気を払う風習があります。

柏もち



柏の葉は、新しい葉が出るまで、古い葉が落ちないことから、「子孫繁栄」や「長寿」などの縁起を担ぐ意味が込められています。

菖蒲湯



菖蒲の葉は強い香りを放ち、昔から邪気を払う魔よけの葉として用いられています。

「スナップエンドウ」を味わおう!! ~いちご組・もも組にて~

保育園で、昨年から育てていたスナップエンドウを、いちご組ともも組の子どもたちが収穫してくれた日のことです。今回は、約35個のスナップエンドウを収穫できたので、給食室で茹でて、おやつ時間にいちご組ともも組の子どもたちに提供しました。みんなが食べている様子を見てみると、「皮って食べられるの?」と、中の豆だけ食べている子や、普段は野菜が苦手な子も、恐る恐る一口かじってみるなど、さまざまな様子が見られました。

茹でただけのスナップエンドウでしたが、やはり自分たちで採った野菜は“特別”なようでした。家庭で、一緒に野菜を育てたり、ごはん作りのお手伝いをしてもらうのは、とてもおすすめです。「楽しかった!」などのプラスの感情が、苦手な食べ物にチャレンジするきっかけになることを願いながら、保育園での食育を進めていきます。