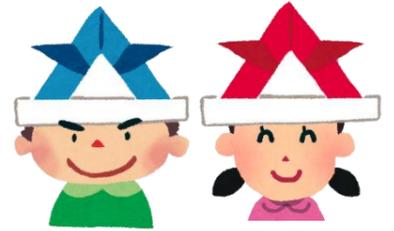




5月 食育だよ!



新緑が美しい季節になり、新年度がスタートしてひと月が経ちました。
子どもたちも新しい環境に慣れてきたようで、やさしい日差しの中、園庭でお友達と楽しそうに遊んでいます。



今月の行事 ▶こどもの日(端午の節)

春から夏への季節の変わり目である5月は、急な気温変化により体調を崩しやすい時期です。
そのため、端午の節句(こどもの日)では、健康を祈願していたのです。



ちまきと柏餅の由来

端午の節句の行事食として、ちまきと柏餅が挙げられます。

ちまきは中国発祥でももとは笹の葉ではなく「ちがや」の葉で巻いていたので、ちまきと呼ばれるようになりました。ちがやは病や災難を払う葉とされています。

柏餅は日本発祥で新葉が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を祈願しています。



おやつ役割

① 心の栄養

心を休めてリラックスしたり、家族や友達とのコミュニケーションを図ることで、社会的、心理的な楽しみの場となります。

② 栄養を補給する

小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要な子どもたち。胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、朝昼夕のごはんだけでは栄養は十分にとれません。
そのため、おやつとしてエネルギーを補給することが大切です。

補食は第一にエネルギー補給が目的であるため、主食にあたるおにぎりやナポリタン等をお出ししています



たけのこ

旬4月～6月

旬の食材 ▶たけのこ

5月に旬を迎え、端午の節句に筍ご飯やお吸い物として食べられる食材に、筍があります。たけのこは成長が早いことから、「たけのこのようにまっすぐとすくすく大きくなってほしい」という願いが込めて食されています。

筍には～食物繊維やたんぱく質を多く含みますが、アクが強いためしっかりと下茹でを行ったり、やわらかい穂先の部分を選びましょう。水煮を利用するのもおすすめです。旬の味を是非ご家庭でも味わってみてください。

ミニクイズ

Q. ちんすこうとクッキーの違いは??



ちんすこうは沖縄生まれの伝統菓子、クッキーは欧米からひと広まった焼き菓子です。

1番の違いは、使用している油分の違いです。クッキーはバターを使用しているのに対して、ちんすこうはラードを使用しています。そのため、風味や触感に違いがあり、ちんすこうはホロホロと砕けやすく、クッキーは甘みや風味が強く、砕けにくいです。

★給食の展示について★

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。

「今日はなにを食べたの?」「どんなおやつだった?」などちょっとした会話からも食への関心が高まります。どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作りのご参考にされるなど、ご活用ください。

★給食室インスタグラムのご案内★

日々の給食を掲載しています。
よろしければ、ご覧ください。



HIKARINOKO_YOUCHIEN_KYUSYOKU