



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
早くもひと月が経ちましたね
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。

今月の行事と食 ▶ こどもの日(端午の節句) / 柏餅

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、子どもたちの健康を祈願してきました。

端午の節句の行事食として、「柏餅」が挙げられます。
「柏餅」は、あんが入った楕円形の餅を柏の若葉で包んで蒸した和菓子です。

柏餅を包む、柏の葉は新緑が出るまで古い葉が落ちないという特徴があります。
そのため、葉がついていない時期がほとんどない=家系が途切れないことから「子孫繁栄」を祈願しています。

小豆あんでなく、
地域やお店によっては、
味噌あんの柏餅もあります



▶ 給食の人気献立レシピ紹介

給食の人気献立レシピ第2弾、今回は「ミートパスタ」のレシピをご紹介します★



＜材料(1人前)＞
スパゲッティ……40g
豚ミンチ……50g
人参……10g
玉ねぎ……30g
ピーマン……10g

(A)ケチャップ……5g
ソース……1g
コンソメ・塩……少々
サラダ油……適量

＜作り方＞

- ①人参と玉ねぎはみじん切り、ピーマンはミキサーにかけてさらに細かくします
- ②①→ミンチの順に炒めます
- ③(A)を加え、とろみが出るまで煮詰めます
- ④茹でたパスタと混ぜ合わせれば完成!

給食室では、大きなお鍋を用いて一度に調理しています
ご家庭ではお鍋やフライパンで作っててくださいね♪

旬の食材 ▶ たけのこ



旬:4~6月

たけのこは成長が早いことから「まっすぐすくすくと大きくなってほしい」という願いが込められています。
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したり、やわらかい穂先を選びましょう。水煮を利用するのもおすすめです。
旬の味をご家庭でもぜひ味わってください。

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になります。

②栄養を補給する=補食

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ですが、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、3回のごはんの他にエネルギー補給が必要となります。

★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