発行:株式会社 塩梅 管理栄養士



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。



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、こ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。

小豆あんだけでなく、 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**」のレシピをご紹介させていただきます★



<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みてくださいね♪

旬の食材 ▶たけのこ



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みてください。

おやつの役割

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

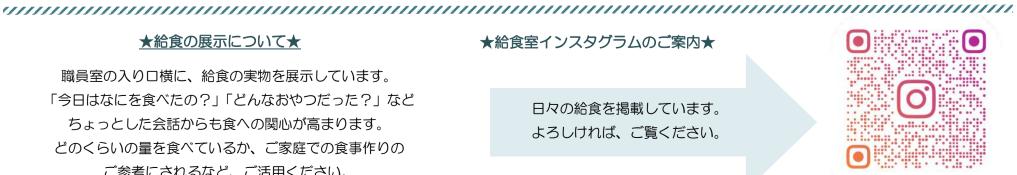
小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要な子どもたちです が、胃の容量が小さく一度に食べられる量が限られているため、 3回のごはんの他にエネルギー補給が必要となります。

★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