



5月 食育だよ!



新緑がまぶしく、さわやかな風が心地よい季節となりました。新しい環境にも少しずつ慣れ、子どもたちの元気な様子が感じられる頃ではないでしょうか。

この時期は活動量も増え、体調を崩しやすい時期でもあります。日々の食事が子どもたちの元気の土台となるよう、無理なく食べられることや、季節を感じられる食材を取り入れることを大切にしています。これからも、安心して食べられる給食を心がけながら、子どもたちの毎日を支えてまいります。



今月の行事と食 ▶ 端午の節句

男の子の出世と健やかな成長を願う中国伝来の行事です。

奈良時代から続く古い行事で、元々は菖蒲で厄を払い無病息災を願うものでした。

これが男の子の節句として定着したのは鎌倉時代以降。菖蒲が『尚武＝武を尊ぶ』の意味に繋がることから、鎧兜や鯉のぼりを飾り勇ましくお祝いする習慣ができました。



【柏餅】

かしわの木は新芽がでるまで古い葉っぱが落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」「子孫繁栄」という願いが込められています



【ちまき】

餅を笹の葉に包んで蒸したものです。以前は茅(ちがや)の葉に巻かれており、邪気をはらう＝悪いことが起こらないようにと願いを込めて食べるようになりました



えんどう豆のふんわり卵とじ

【材 料】(4人分)

- えんどう豆(むき身): 80g 卵: 2個
- 玉ねぎ: 1/2個(約100g) だし: 120ml
- 砂糖: 小さじ1(約3g) みりん: 小さじ1(約5ml)
- 濃口しょうゆ: 小さじ2(約12ml)



【作り方】

玉ねぎをだしでやわらかく煮てえんどう豆と調味料を加え、仕上げに溶き卵を回し入れてふんわりと火を通します。

旬の食材▶新玉ねぎ

3～5月に早撮りされた玉ねぎを乾燥させず出荷したものです。水分が多くて柔らかく、辛みが少ないためサラダなどの生食や、加熱してとろっとした食感を楽しむ料理に最適です。

「血液サラサラ」「腸内環境を整える」「抗酸化作用」「糖や脂肪の吸収を助ける」「高血圧を防ぐ」等の効果があります。生の玉ねぎの食べすぎは胃腸を刺激する可能性があるので、他の野菜と組み合わせてバランスよく取りいれましょう。



ミニクイズ

端午の節句(こどもの日)にお風呂にいれる植物の葉は何でしょうか?

こたえは 菖蒲(しょうぶ)

菖蒲は病気や悪いものをおいはらってくれるといわれています。菖蒲の香りには自律神経を整えリラックス効果があります。



★給食の展示について★

職員室入口の横に、給食の実物展示を行っています。

ぜひお子様と一緒にご覧ください♪展示している量は幼児食の目安量です。

乳幼児期はさまざまな味を経験することも大切です。色々なメニューがありますので、ぜひ給食の感想を子どもたちに聞いてみてくださいね♪

会話からも、子ども達の興味は広がります。

★給食室Instagram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_87KYUSYOKU

発行：(株)京料理花萬

