

給食だより

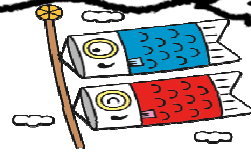


新緑の鮮やかな時季がやってきました。新年度が始まりあっという間にひと月が経ちました。新しい生活がはじまると思いきや、新型コロナウイルスによる緊急事態宣言が発令されてしまいました。いつもと異なる毎日になり、疲れが出てきていませんか。栄養バランスの良い食事を心がけ、十分な睡眠をとり元気に過ごせるようにしましょう。

社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園神田ベアーズ
令和2年度 5月
栄養士

年中行事

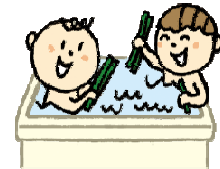
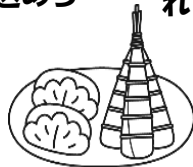
端午の節句



5月5日の端午の節句に欠かせない食べものといえば、柏餅とちまきです。柏餅を包む柏は、若い芽が生長するまで古い葉が落ちないことから、後継ぎが絶えないようにという願いが込められています。ちまきは端午の節句とともに中国から伝来したもので、屈原(くつげん)という詩人の故事に由来し、子どもが無事に育つよう魔除けの意味が込められています。

端午の節句の日には、菖蒲の葉を湯船に浮かべた菖蒲湯に入る習慣があります。

菖蒲のすがすがしい香りが初夏を感じさせてくれます。菖蒲には、解毒や血行促進の効果があり古くから珍重されていました。薬効を十分に引き出すためには、浴槽に葉を入れてからお湯を張るとよいといわれています。



旬の食材

グリーンピース



グリーンピースが一番おいしいのは、春から初夏にかけて。さや付きのものを買って、ゆでたてのほっこりしたグリーンピースを味わえるのもこの時季ならではです。お子様と一緒にさやを取るのも楽しいですね。

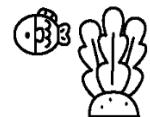
全体が鮮やかな緑で、さやに丸みと張りがあるものがおいしいです。ゆでるときには、塩を少々加えた水に豆を入れ沸騰したら中火で2～3分。ゆで汁に水を補足流し入れながらゆっくり冷ますとしわが寄りませ

5 May



- 5日/ワカメの日
ミネラル・カルシウムなどを多く含むワカメです。たくさん食べましょう。
- 9日/アイスクリームの日
日本で初めてアイスクリームが販売された日。
- 29日/こんにゃくの日
「5と2と9」のごろ合わせから。

- サツマイモの作つけ期
- もちゴメの作つけ期
- タマネギ・ジャガイモの収穫期



「カレーパーティー」を開いてみましょう。