

給食だより

2023年5月
尚徳福祉会
沼袋西保育園
栄養士

新緑が美しい季節になりました。新年度スタートからひと月が経ち、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきて、給食もお友だちと食べる楽しさを感じているようです。給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物等なるべく多く取り入れて、献立を作成しています。おたよりでもたくさん紹介していきますのでご家庭でも取り入れてみてください。



こどもの日(5月5日)

こどもの日は、端午（たんご）の節句の日でもあります。もともと5月5日は「端午の節句（たんごのせっく）」で、男の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをする日でした。1948年に、5月5日を「こどもの人格を重んじ、母に感謝する」お休みの日と決められてから、端午の節句の日が、こどもの日にもなったそうです。

子どもと一緒に 食べものクイズ

Q 端午の節句に食べるお菓子は？

- ①柏もち ②桜もち ③ぼたもち

A 正解は①。柏の木の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えない」「子孫繁栄」という意味で縁起ものとされています。そのため柏もちが食べられるようになりました。



旬の食べものがおいしい理由

旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、甘みが増すなど味もよくなります。春が旬の食べものは、ビタミンやミネラルが豊富で、寒さで静かに過ごしていた

た体を目覚めさせるといわれています。体が欲する分、旬の食べものはよりおいしく感じられるでしょう。



旬の食材

春キャベツ

春キャベツは寒い時期のキャベツに比べ、葉っぱの巻きがゆるく、やわらかいのが特徴です。一玉を持ってみても、ずっしりとした重さはありません。葉っぱがやわらかいので、サラダや浅漬けなどに適しています。加熱するときは、ざっと火を通す程度でいいでしょう。

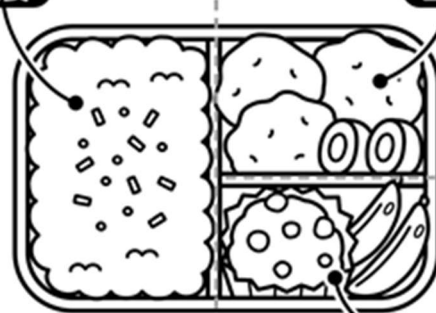
お弁当作りのコツ

お弁当箱の選び方・詰め方

お弁当箱はどれを選んでいいか迷いますが、幼児の目安は280~450mL くらいのサイズです。子どもによって食べる量は異なるので、その子の食べる量に合ったサイズを選びましょう。主食 1/2、主菜・副菜がそれぞれ 1/4 というのが、栄養バランスのよい詰め方です。お弁当箱の大きさにかかわらず、子どもが全部食べた喜びを感じられるよう、食べきれぬ量を詰めることが大切です。

主食

主菜



副菜