

# 給食だより

2024年5月

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。



## 5月5日は“端午の節句”<sup>たんご</sup>



5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますね。“ちまき”には、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。



### 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

### 旬の食材

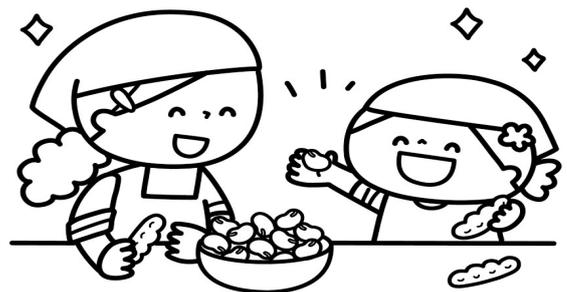
#### 春キャベツ

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、さっと火を通す程度でいいでしょう。

## おうちでやってみよう

### そら豆のさやむき

そら豆のさやむきは、道具を使わずにできるので、子どもの食育体験におすすめの作業です。まずはさわってみて、色や形を確かめたり、においをかいだりしてみてください。さやをむくときは、筋のところを押してパカッと開く方法が一般的ですが、さやの両端をそれぞれ手で握り、ねじって割る方法もあります。むいたそら豆は塩ゆでなどに調理して、食べる時間も一緒に楽しめるといいですね。



### 【食育】

今月の食育：ちゅうりっぷ組はそら豆のさやむき（5/17・5/31）

今月のクッキング：ゆり組（5/24）・ひまわり組（5/10）はココアクッキー作り

\*クッキー作りではエプロン、三角巾、マスクを使用します。ご準備をお願い致します。