

給食だより

2025年5月

尚徳福祉会

沼袋西保育園



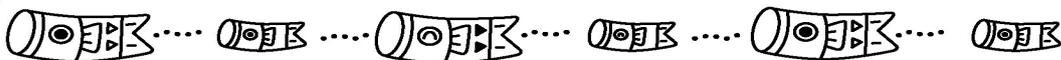
新緑が美しい季節になりました。新年度スタートからひと月が経ち、子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきて、給食もお友だちと食べる楽しさを感じているようです。給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物等なるべく多く取り入れて、献立を作成しています。おたよりでもたくさん紹介していきますのでご家庭でも取り入れてみてください。



5月5日は“端午の節句”



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、ちまきを毒ヘビになぞらえて、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ょう。

旬の食材

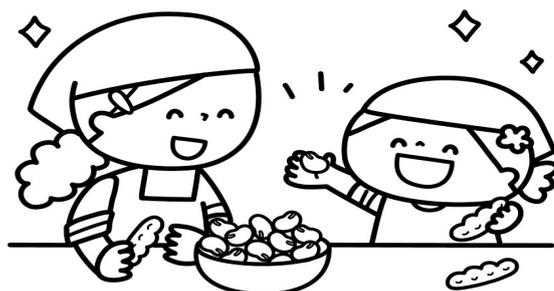
さやが空に向かって実ることからこの名前がついたといわれ、ふっくらとした豆の形が特徴です。さやから出すと風味が落ちるので、さやつきのもので購入し、調理の直前に出しましょう。



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 キャベツちぎり (5/20)

ひまわり組 そら豆のさやむき (5/30)

ゆり組 そら豆のさやむき (5/16)