

晴れ渡った空に、新緑の青葉。すがすがしさを感じる季節となりました。
新年度からひと月が経ちましたね。子どもたちは新しい環境に少しずつ慣れてきたようです。
給食の時間では、お友達や先生と一緒に食べるおいしい食事と楽しい時間を共有することで、豊かな食経験を育むことを大切にしています

イベント献立



5月5日はこどもの日です。
「端午の節句」端午の節句は
中国伝来の風習です。5月は急に暑くなり、
体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に健康を祈願していたのです。鯉のぼりを立てて、
武者人形を飾り、ちまきや柏餅を食べます。保育園では、2日に中華ちまき風まぜこみごはん・こいのぼりコロケを予定しています。子どもたちが元気においしく食べてくれるといいなと思っています。

旬の食材



じゃがいも

5月は新じゃがの季節。水分を多く含みやわらかく、普通のじゃがいもと比べてビタミンCも多いのが特徴です。皮が薄いので揚げ・焼き・煮・炒めなど幅広い料理に活用できます！



かつお

春と秋に旬を迎えるかつおですが、春のく初鰹>は今がピークです。身が引き締まり脂が少ないのでさっぱりとしていて、血液の生成に欠かせない鉄分やビタミンB12が豊富に含まれています。



びわ

びわのオレンジ色はカロチノイドによるもので、体内で必要に応じて皮膚や粘膜を守る働きを持つビタミンAに変わります。色鮮やかで産毛が濃く、表面に白っぽい果粉がついたものを選びましょう。



てをあらおう

4月の食育活動



4月は“てあらひ”の活動をしました。手についているばいきんが見えるようにして、手の洗い方を伝えました。食前の手洗いが習慣化すると、流水の刺激によって「今から食事だ」と体を感じるようになります。衛生面だけでなく、食事に備えて体に消化吸収の準備をさせるという意味もあるようです。