

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。
新年度が始まって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、豊かな食経験ができる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「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「初鯨」は今はピークです。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。

4月の食育活動

今月は「野菜に触れて、身近に感じよう」ということで、本物の夏野菜に触って・においを嗅いでみました！
野菜の断面を見て、興味津々の子どもたち。触ってみると興味が出たようで、給食の中に野菜があるかなあ…と探して“パクッ”と食べる姿も見られましたよ。

