

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、1日に中華ちまき風まぜこみごはん・こいのぼりコロッ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、春のくち初鱈>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テ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「山菜にふれてみよう！」ということで、山に生えているお野菜はな～んだ？イタドリ、ぜんまい、はわさび、たらめのめを紹介しました。実際に触ってみたり、においをかいでみたり…。興味津々の子どもたちでしたよ！

