

# 5月 給食だより

平成30年5月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

入園・進級して1か月が経ちました。新しい環境にも少しずつ慣れ、お友だちや先生と楽しく給食を食べている姿が多く見られるようになりました。一方、少し疲れもたまって、体調を崩すこともあると思います。ご家庭でも食事の栄養バランスに気をつけ、十分な睡眠をとり、元気に登園できるようにしましょう。

## ちまきと柏餅

5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、とむらうたにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



## かんたん! 朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具たくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけしておくで簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いの量が少なくて済みます。



## ツナとえのきの炊き込みごはん

### 【作りやすい量】

◎米…2合 ◎えのき…1袋 ◎ツナ缶…1缶  
★しょうゆ…大さじ1.5 ★酒…大さじ1 ★塩…小さじ1

### 【作り方】

- ①えのきは石づきを取り、1/4カットにする。
- ②米は洗い、ツナ缶の油と★の調味料を入れてから2合分の水を加え、えのき・ツナを入れ炊飯する。

意外な組み合わせですが、えのきとツナのうま味でおいしくいただけます♪保育園では、おやつにおにぎりにして提供しています。朝ごはんにもオススメです!



## ひまわり組 グリンピースのさやむき

あっというまにコツをつかんで、次々とさやむきをしていたひまわり組さん。「グリンピースの入ってる数って、どれもちがうんだね」「グリンピースって、さやとくっついてるんだね」と、色々な発見があったようでした。むいたものはグリンピースごはんにしてもらいました。苦手な子が多いグリンピースですが、「おいしい!」と言って食べている子も多かったです。



## ★ 食育集会 ★

4月のテーマ 【①食事のマナーを知ろう! ②だしを味わおう!】

今年度最初の食育集会では、まず食事のマナーについてお話をしました。みんなで楽しくごはんを食べるために、食事のマナーを守ることが大切ということを伝え、最後は全員で背すじを伸ばし、「かっこいい座り方」を実践しました。2つ目のお話は「だし」について。だしには昆布やかつおのうま味がつまっていること、色々な料理に使われていることを知りました。実際にだしを取るところを見せ、そのだしを味見をしてもらうと、「こんぶのあじがする!」「おいしいね!」と嬉しそうに話していました。すみれ組さんにとっては初めての食育集会となりましたが、ゆり組さんやひまわり組さんと一緒に楽しく参加できていました。

