



5月 給食だより

2019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。



端午の節句は中国伝来の風習です。5月（旧暦の6月）は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこで5月5日に、健康を祈願していたのです。

端午の節句の食べ物には、ちまきやかしわもちがあります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちには日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」といわれています。



朝食におすすめの食材

朝食にはエネルギー源となる炭水化物のパンやごはん、体温を上昇させてくれるたんぱく質の肉・魚・卵・大豆などをいっしょにとると、効率よく身体が動くようになります。また、不足しがちなビタミンやミネラルが豊富に含まれる野菜類や果物もおすすめです。家庭の朝食では、一日にとるべき栄養量の25～30%を目安にすると良いのです。朝食をしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。

かつおのおろし煮

【材料 大人2人・子ども2人分】

- ◎かつお…200g
- △しょうゆ…大さじ1
- △しょうが…5g
- ◎片栗粉…適量
- ◎揚げ油…適量
- ◎大根…100g
- ☆砂糖…小さじ1
- ☆しょうゆ…大さじ1/2
- ☆酒…小さじ1
- ☆みりん…大さじ1/2
- ☆かつおだし…50cc



【作り方】

- ①かつおを食べやすい大きさに切り、△で下味をつける。
- ②大根はすりおろし、☆の調味料を合わせて、火にかけてひと煮立ちさせておく。
- ③かつおに片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ④かつおに②で合わせたおろしソースをかけて完成。

ひまわり組 グリンピースのさやむき

春になると旬をむかえるグリンピース。ひまわり組さんではグリンピースのさやむきを行いました。あっという間にコツをつかむと次々にむいていく子どもたち。「10こもはいつているよ」「さやとまめはなかでくっついているんだね」とたくさんの発見がありました。給食ではグリンピースごはんにして提供しました。苦手な子が多いグリンピースですが「おいしい!」と言ってたくさん食べてくれました。



★ 食育集会 ★

4月のテーマ 【だしを味わおう】

今年度初の食育集会は「だしを味わおう」をテーマに行いました。食べ物には5つの味があり、だしは「うまみ」であることを知りました。うまみがたっぷりつまった〈だし〉を取るには昆布やかつお節、煮干しなどが使われます。海の中にはえている実寸サイズの昆布を上げると、「すごーい、おおきね」「ゆらゆらしながらうみのなかをおよいでいるんだね」と大きい昆布に驚く子どもたちでした。最後には、昆布とかつお節で取っただしをみんなで味見をし「かつお節のいいにおいだね」「おいしいね!」と嬉しそうに話してくれました。給食にはだしがみそ汁に変身して登場。「さっきのんだ、だしのあじがするね」と美味しく食べている姿が見られました。すみれ組さんは初めての食育集会、ゆり組さんとひまわり組さんと楽しく参加できていました。



