

給食だより

5月号

2021. 4. 30
ひまわりさかえこども園

新年度が始まり1ヶ月が過ぎました。新しい生活にも少しずつ慣れて、給食の時間も楽しめるようになってきたころかと思えます。楽しい食事時間の中で、好き嫌いをなく色々な食材をバランスよく食べて、元気いっぱいにごきましょう。

5月5日はこどもの日

こどもの日は端午の節句でもあり、男の子が丈夫に育つよう願います。鯉のぼりをたて、ちまき・かしわ餅などを食べてお祝いします。
《ちまき》5月5日が命日の中国の詩人・屈原を弔うために作ったのが始まりといわれています。餅米やうるち米で作られ、笹などで巻いて蒸します。
《かしわ餅》かしわの木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱは落ちません。その様子から家が絶えない、後継ぎが絶えることがないという縁起担ぎとして食べられるようになったといわれています。

野菜嫌いを克服!

子どもは野菜が苦手な子が多いです。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く酸っぱく感じるからです。しかし、子どもは慣れることにより苦手なものを克服することができます。苦手でも食べてもらおうと、細かくみじん切りにしてわからなくするのは逆効果です。苦手な野菜は、少しずつ継続的に口に運ぶことで克服することができます。飲み込まずに味だけを確認することから始めると、味や舌触りに慣れていくことができます。苦手な野菜が食べられた時はしっかり褒めて野菜嫌いを克服しましょう。

朝ごはんを食べよう

朝食は1日の生活のスタートです。朝起きた時の体はエネルギー不足で体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり眠っていた脳や体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとボーっとしてケガにつながったり、イライラしたり元気に遊ぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって朝食は大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるよう朝ごはんをしっかり食べましょう!

そら豆とグリーンピース

これから初夏に向けて出回る旬の豆。さやの中で寒い冬を耐え忍んできましたがようやく暖かくなり食べごろの時期に入りました。幼児組さんには、さやむきのお手伝いをしてもらい、むいた豆を給食でおいしく食べようと思います。亜鉛とビタミンB2に富んだ5月の味覚をご家庭でも楽しんでみてください。

切干大根のナポリタン (作り方)

材料(4人)

- 切干大根(乾燥) 50g
- ウインナー 40本
- 玉葱 1/2個
- ピーマン 1個
- 人参 20g
- トマトジュース(無塩) ...大さじ2

調味料

- ケチャップ 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 鶏がらスープの素 ... 2g
- サラダ油 小さじ1

- ① 切干大根は水に漬けてもどしておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、斜め切りにしたウインナー、薄切りにした玉葱、細切りにした人参、ピーマンの順で炒める。
- ③ もどして水気を切った切干大根を入れ、トマトジュースと調味料を加え、水分がなくなるまで炒めたら出来上がり。

※切干大根の苦手な方でもパクパク食べられます!