

5月の給食だより

2025年4月30日 ひまわりやすにしこども園

入園・進級して1カ月が経ちました。新しい環境にも慣れ、お友達と楽しそうに給食やおやつを食べている姿が見られるようになってきました。

給食を通じて食事は楽しいものであり、体にはもちろん心にもおいしいものである！と感じてもらえたらと思います。



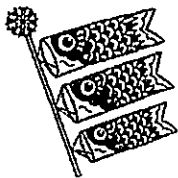
5月5日は子どもの日

子どもの日には“ちまき”と“かしわもち”を食べる習慣があります。

“ちまき”にはちまきを毒ヘビになぞられて、それを食べることで免疫力がつき悪病災難の憂いを除くという意味があります。

“かしわもち”には、柏の期は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。

子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わりませんね。



季節のお野菜知っていますか？



春が旬の野菜には、強い香りや独特の苦みを持つものが多いのが特徴ですね。

この成分には抗酸化力があり、病気の原因をやっつけてくれる作用があります。

寒い冬に種をまき、地中に根を張り、じっと暖かくなるのを待って出来たのが春野菜です。

春野菜には、ふきやたけのこ、タラの芽、菜の花、セロリ、新じゃがいも、春キャベツなど

様々なものがあります季節のものを、季節に食べる。春野菜のデトックス効果で、病気に負けない体づくりをしましょう。

スナップエンドウの筋取り(ゆり組さん)

ゆり組さんとスナップエンドウの筋取りをしました。

ヘタの部分折るのに苦戦する子どもたち。「先生難しいー！」と言っていた子どもたちもコツをつかむと上手に筋を取っていました。

筋取りをしたスナップエンドウは給食の付け合わせとして美味しく食べました。

