

給食だより

2020年5月

さんい保育園有明
管理栄養士

新緑のさわやかな季節になりました。
新年度に入って1ヵ月がたち、そろそろ新しい環境にも慣れてくる頃ですが、疲れが出てくる時期でもあります。
元気いっぱい遊んだ後は、栄養バランスの良い食事を心がけ十分な休息をとりましょう。

たんこ 端午の節句のおはなし

端午（菖蒲の節句・5月5日）は5節句の一つで、男の子の節句です。この日は、こいのぼりを立て、武者人形を飾り、『粽（ちまき）』や『柏餅（かしわもち）』などを食べて祝います。また、よもぎや菖蒲を軒下に飾ったり、菖蒲湯に入ることで邪気を払います。

◆まつわる食べ物◆

◆かしわもち（柏餅）◆

柏餅に使われている「柏の葉」は新芽がはじめてから古い葉が落ちることから、「家系が途絶えない」縁起の良い葉とされています。



◆ちまき（粽）◆

平安時代はもち米やくす粉を練って茅の葉に巻いたものでした。現在は、もち米やもちを笹の葉に包んで蒸したものをちまきと言います。病気や悪いことを追い払う力があるといわれ、端午の節句に食べるものとして中国から伝わりました。



栄養たっぷり！春野菜！！

～今が一番おいしい お野菜たちをご紹介します～

アスパラガス

おひたしや胡麻和え
茹でてサラダに。
炒め物にも。



新じゃが

ふかして塩やバター
で。茹でてサラダ、
煮物や薄く切って
炒めても◎



菜の花

サッと茹でてかつお節
とお醤油で和え物に。
パスタに入れるのも
オススメ。



春にんじん

甘くて軟らかい春にんじ
んはサラダや野菜ス
ティックなど生食がオス
スメ。



たけのこ

たけのこご飯や土佐煮、
若竹煮に。フライパンで
焼いて、たけのこステーキ
にして食べても◎



5月は春野菜を取り入れた給食を予定しています。

この季節限定の美味しさを 是非ご家庭でもご堪能ください！！

☆よろしく お返します☆

1年間お休みをいただき、4月より復職致しました、
栄養士の重田奈々子と申します。またさんい保育園の子ども
たちの成長を栄養の立場からサポート出来ることを嬉しく思います。
「美味しい！楽しい！」給食提供・食育活動に取り組んでいきたいと
思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。