

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。

