

令和5年5月 給食

新緑が美しい季節となりました。入園した子どもたちも少しずつ園生活に慣れてきました。この時期は環境の変化や疲れから体調を崩してしまうお子さんもいます。ご家庭でも食事のバランスや十分な睡眠をとるよう心がけましょう！

4月当初は、緊張でなかなか給食が進まないお子さまもいましたが、後半になると「苦手なものも少し食べてみる」という姿が見られるようになってきて成長を感じました！



## ☆おいしい旬の野菜☆

**アスパラガス**……アスパラガスに含まれているアスパラギン酸には、疲れた身体を元気にする効果があります。“アスパラガス”から見つかった栄養素なので“アスパラギン酸”という名前になりました。

**春キャベツ**……キャベジンというビタミンが多く含まれていて、食べすぎで疲れた胃を保護してくれます。冬に出回るキャベツとは違う品種で、柔らかいので生で食べるのにむいています。

**たけのこ**……食物繊維が多く含まれていて、腸の運動を促してくれるので便秘解消に効果があります。茹でたたけのこを切った時についている白い塊はチロシンという成分で、食べても大丈夫なものです。

**かぶ**……かぶにはアミラーゼという消化酵素が含まれていて、胃や腸の動きを整えて、胃もたれを解消してくれます。葉には根と違う栄養がたっぷりなので、一緒に食べられるといいですね。

## ☆保育園メニュー☆ 「ちまき風炊き込みご飯」

〈材料〉1合分

- |             |              |
|-------------|--------------|
| ・米……………150g | ・食塩……………0.3g |
| ・鶏ひき肉…50g   | ・醤油……………15g  |
| ・人参…………15g  | ・砂糖……………3g   |
| ・しいたけ…10g   | ・ごま油…………3g   |
| ・カキ油……2g    | ・グリーンピース…15g |
| ・中華だし…3g    |              |

〈作り方〉

- ① お米をとぐ
- ② 人参、椎茸は細かく刻む。
- ③ グリンピースは茹でて冷ましておく。
- ④ 炊飯器にといだ米と調味料を入れてから水を入れる。
- ⑤ 切った野菜と鶏ひき肉を入れ炊飯をする。
- ⑥ 炊き上がったらグリーンピースを入れ混ぜ合わせ盛り付けたら完成です。



## 5月5日はこどもの日

こどもの日には、こいのぼりを立てて、5月人形を飾り、“ちまき”と“かしわもち”を食べますよね。“ちまき”には、

ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難を除くという意味があります。また“かしわもち”には、カシワの木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といった願いが込められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

