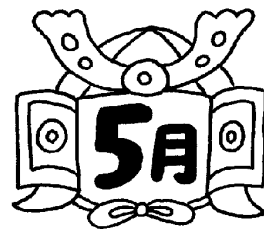


給食だより 2021年



5月のテーマ:生活リズムを整えよう♪

入園・進級から1カ月が経ちました。そろそろ園生活にも慣れて、楽しく過ごせているのではないのでしょうか。5月は連休があり、生活リズムが崩れがちです。毎日元気に過ごせるように、しっかり食べてしっかり体を休めましょう。

また、互いに気持ちよく食卓を囲むために大切な食事のマナーも見直してみましょ。まずは次のような事から伝えてみてください。注意ばかりにならないよう、楽しい食事を心掛けて下さい。

- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ・食べている最中で席を立たない
- ・姿勢よく食べる
- ・ご飯とおかずを交互に食べる
- ・テーブルに肘をつかない
- ・口に食べ物が入っている時はしゃべらない
- ・口を閉じて噛む(音を立てない)



季節と食のはなし「こどもの日の行事食」

「こどもの日」は国が定めた祝日ですが、「端午の節句」とも言われます。昔はこの時期から気候が暑くないはじめ、体調を崩す事が多くなるために、「邪気払い」をする意味で菖蒲(しょうぶ)を軒に吊るしたり、お風呂に入りたいする風習が伝えられてきました。

「こどもの日」に食べるものと言えば「ちまき」と「柏餅」が有名です。ちまきはもち米を植物の葉で包み、灰汁で煮込んで作る食べ物。平安時代に中国から伝わり、厄払いの効果があるとされています。柏餅は、柏の葉は新芽が出ないうちは古い葉が落ちない事から、子孫繁栄を象徴するとして食べられるようになりました。柏の葉には抗菌作用や保湿作用があると言われ、冷蔵庫がなかった時代に、柏の葉に包んでおくと日持ちが良くなることから、魚などを包んで蒸した料理も伝えられています。

5月13日は旬のグリーンピースを使ってグリーンピースご飯を作ります♪

えんどう豆に分類され、幼苗を食べる「豆苗」、若いさやを食べる「さやえんどう」、ある程度肥大した未熟種子とさやを一緒に食べるの「スナッフえんどう」、育実を食べる「グリーンピース」、乾燥種子(穀物、あん)など、多様なスタイルで食べられます。年間を通して出回っていますが、4~5月に旬を向かえるグリーンピースが最も香り豊かで美味しいと言われています★