



食事だより

平成 28 年 4 月 27 日
国立保育会 北保育園
園長 兼田 元子
食事だより 5 月号
管理栄養士 太田夕貴



風薫る5月 木々の若葉が目まぶしい季節となりました。入園・進級して1ヶ月が過ぎ、子どもたちは新しい生活にも少しずつ慣れてきたようです。店頭では、緑色が鮮やかなグリンピースやソラマメなどが出回ります。香りや味にちょっとくせはありますが、旬のおいしさを給食で味わってみたいと思います。

今月の食育目標
食べ物への興味や食べる意欲を育てる。

今月の行事
5月19日(木)

- ・ひまわり組
グリンピースのさやむき
- ・誕生日会



端午の節句



5月5日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは、中国の聖人「屈原」の忌日が5月5日にあたり、故人をとむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木とされています。また、葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。



旬がおいしい! えんどう豆

- ・きぬさや
未熟なえんどう豆をさやごと食用にしたもので、シャキシャキとした食感が特徴です。
- ・グリンピース
えんどう豆が完熟する前に収穫するお豆です。給食では、グリンピースごはんが登場！子どもたちとさやむきをする予定です。
- ・スナックえんどう
サヤごと食べられるように改良されたお野菜です。サヤがやわらかく、甘みの強いのが特徴です。塩茹でをしてそのまま食べると、その甘味がよく感じられます。

食育計画

- ①お腹がすくリズムのもてる子ども
- ②食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③一緒に食べたい人がいる子ども
- ④食事作り・準備に関わる子ども
- ⑤食べ物を話題にする子ども