



5月 給食だより



フジオひまわり保育園

5月になると、色鮮やかなグリーンピースやソラマメなどが出回ります。香りや味にクセがあるものもありますが、旬のおいしさを給食で味わってほしいと思います。今年も、子どもたちと一緒にさやむきをする計画を立てています♪

これから初夏に向けて出回る旬のソラマメ。さやを天にむけて実ることからその名がつけられたそうです。少しクセがありますが、亜鉛とビタミンB2を豊富に含んだ5月の味覚です。

ソラマメのように、美味しいものをたくさん食べて、春の青空に向けて元気な身体を作っていきたいと思います！



ちまきと柏餅

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、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であり、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。



どうやって味覚は作られるの？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていきましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。

