

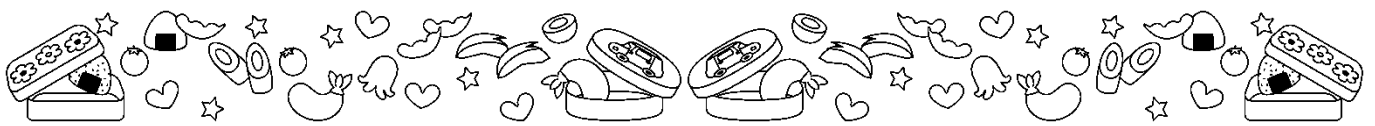
5月 給食だより

フジオひまわり保育園

新年度に入り、早1ヶ月が経とうとしています。子どもたちも新生活に慣れてきた様子で、元気に遊ぶ姿が見られるようになりました。

連休中には、子どもの日があります。園でもお祝いの行事などを通じて、由来や昔からある伝統や風習を伝えていければと考えています。

季節の変わり目となりますので、体調管理に十分注意しながら元気に過ごしていきましょう。



旬の食材



旬とは、自然の中で育てた野菜や果物、魚がとれ、栄養満点で美味しく食べられる時季のことです。食べ物によって旬は違います。「今の旬は何か？」とお店で探したり、家族で会話をしたりしても楽しいですね。

今月が旬の食材は、



- ① たけのこ…香りがよく、汁ものやたけのこごはんなどで味わいます。
- ② さわら…魚へんに春と書くように春が旬です。柔らかいのが特徴。



楽しくておいしい給食に



子どもたちが元気に健康に大きくなることを願って給食作りをしています。栄養価を満たすことはもちろんですが、身体も心も育まれるようにという願いを込めて、こだわりを持って作っています。

こだわりポイント

- ① 旬の食材を使う
- ② 添加物や農薬に気をつけて食材を選ぶ
- ③ だしから、すべて手作りにする
- ④ 硬さや大きさなど年齢に合った食材の形状にする



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。



今月の食育

旬の青梅を使用して、特製梅シロップを作ります♪

- ① 青梅を洗い、へたを取り除く
- ② 大きな瓶の中へ青梅と氷砂糖を交互に入れていく
- ③ 瓶を揺らして馴染ませ、冷暗所で保管する
- ④ 約3週間後完成です！

出来上がった梅シロップは、疲労効果もあるさわやかな梅ジュースにして、みんなで味わいます。

