



5月 食育だより



給食室より

今月のおすすめメニュー
5月は并月間です

■17日 豚煮込み丼

ゆっくり煮込んで旨味をだしました
豚肉、玉ねぎ、
パプリカ、
白滝、ゴボウ



■19日 天津飯風丼

とろとした餡が食欲をそそります
卵、かまぼこ、玉ねぎ、
人参、椎茸、
きくらげ



■23日 マーボ丼

ご飯にかけて食べたら美味しい
豆腐、豚ひき肉、
玉ねぎ、人参、
にら、椎茸



4月の給食クイズはこれです。

「そうめん」と「ひやむぎ」のちがいは？

1. 調理方法による呼び方のちがい
2. 麺の太さのちがい
3. 地域によって呼び方が違うだけ
正解は欄外に...



▼新年度を迎えて1ヶ月が経ちます。お友だちも少しずつ毎日の生活に慣れてきました。爽やかな5月の風に吹かれて、園庭を楽しそうに駆け回る子供たち、笑顔いっぱいの毎日を過ごしています。給食も最初は慣れないせいか残すお友だちもいましたが、少しずつ食欲も出てきたようです。給食をしっかりとって元気に園の生活が出来るよう給食室では献立、おやつなど気をつけて調理をしています。疲れをためないためにも早寝、早起き、朝ごはんを毎日元気に登園しましょう。

▼新型コロナ感染はすいぶん収まってきました。先月にはマスク着用は個人の判断になりました。また、5月8日からはコロナの感染症の分類もインフルエンザ並みになるようです。

しかし、コロナがなくなったわけではありませんので、私たちが出来る感染対策の手洗い、うがい、換気など続けていきましょう。



■5月の食育カレンダー

5日 端午(たんご)の節句

男の子のお祭りとして、現代では男の子の健やかな成長を願う行事とされています。端午の節句の行事食は、柏餅・ちまきです。

5日 わかめの日

新わかめが出回るこの時期は、新わかめと竹の子の料理の「若竹煮」がよく作られます。ビタミンやミネラルがバランスよく含まれています。わかめの季節感を味わい知ってもらいたい、とこの日が「わかめの日」になりました。

6日 コロッケの日

みんなが大好きなコロッケ。今は安くておいしい庶民の味の代表ですが、大正時代までは高級品だったそうです。そのコロッケ、材料となるじゃがいもの栄養には、お米と同じ熱や力のもとになる炭水化物があります。そのほか、ビタミンCも含まれているすぐれた食品です。

29日 こんにゃくの日

5と29を「こんにゃく」という語呂合わせから、この日が「こんにゃくの日」になりました。こんにゃくはグルコマンナンという不溶性食物繊維が豊富です。この成分はおなかの中でふくらむ性質があり、食べすぎを防いでくれるのでダイエットによいといわれています。



5 2023 May						
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



■ おかずとごはんをいっしょに食べよう

ごはんとおかずをいっしょに入れて口の中で混ぜあわせながら食べることを「口中調味」と呼びます。

これは、古くから日本独特の食べ方です。最近では、欧米型食文化の「ぱっかり食べ」(おかずぱっかりを先に食べる食べ方)をする子どももいるようですが、口中調味には「ご飯の量で味を調節して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」などの利点があるようです。



● たけのご飯を作りましょう。春を味わうために年に今季節だけの美味しさです。

3年連続掲載です。ぜひ作ってみましょう。

せつかく四季めぐる日本に暮らしているのですから、春を味わいましょう。1年で今季節だけのおいしさです。

▼材料は(4人分)

- ・米2合…300g
- ・新たけのこ…200g
- ・油揚げ…1枚
- ・出し汁…390ml
- ・塩…小さじ1
- ・醤油…大さじ1

▼作り方は

1. たけのこは鍋に湯を沸かし、米ぬかを1カップと赤唐辛子を2~3本くらい入れて煮立ったら弱火にして、約1時間位茹で、冷めたら皮をむいて水にさらしておきます。(茹でるのが面倒であれば、茹でたものが売っていますのでそれでもよい)
2. 米は炊く30分~1時間前に洗ってざるにあげておく。
3. たけのこは1センチ四方の薄切りにしペーパータオルでぎゅっと水気を絞る。油揚げはみじん切りにする。
4. 炊飯器に1を入れて調味料を加え水注ぎ、普通に炊きあげます。



■ 旬のたべもの

● やさい

●新ごぼう⇒まだ成長しきっていないごぼうを、春から夏にかけて若取りしたものを新ごぼうといいます。新ごぼうは、冬に収穫されるものより色が白くて短いのが特徴です。やわらかい新ごぼうは、サラダやきんぴらにして食べるのがお勧めです。アクが少なく香りも良いため、薄めの味付けでもおいしく食べられます。



● さかな

●カツオ⇒本州中部で漁獲されるカツオが、5月ごろに旬のピークを迎えます。カツオには、赤血球の生成を助けるビタミンB12と鉄分がたっぷり。貧血気味の方は、カツオを食べて栄養補給するのがおすすめです。



● くだもの

●さくらんぼ⇒5月ごろからおいしい時期を迎えるさくらんぼには、β-カロテンやビタミンCが豊富。そのため、美肌効果や疲労回復、免疫力のアップになります。日本では、さまざまな種類のさくらんぼが収穫されています。連休中にいろんな種類のさくらんぼを食べ比べて楽しむのも良いのでしょうか。

