

きゅう しょく 給食だより 5 月号

なごみん神山園

暖かくさわやかな風が吹き、散歩や外遊びが楽しい季節になりました。

虫や花など、こどもたちが興味を持ち、夢中になるものがいっぱいです。こどもたちの「これな～に？」がいっぱいになるこの時に、食べ物にも興味を持ってもらえるよう、食育教室や給食作りをしていきます。

★ポテトサラダの兜揚げ★

材料:ポテトサラダ 10g(具材は小さくする) 春巻きの皮1枚 油2g

作り方:①春巻きの皮を兜に折る

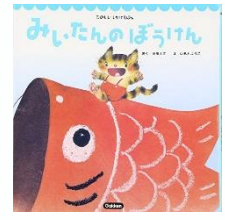
②兜の中にポテトサラダを入れてふたをする

③油で揚げる

注意:重なっている部分は固くなるのでしっかり噛むように声かけてください



節句におすすめの絵本



5月5日は、**端午の節句(別名:菖蒲の節句)**です。端午の節句は、男の子の誕生と成長を祝う日です。端午の節句には、五月人形(鎧や兜)、鯉のぼりを飾り 柏餅やちまきを食べたり菖蒲湯に入ります。鎧や兜は、「子どもの身体を事故や病気から守ってくれるもの」という意味で、健やかな成長への願いを込めて飾ります。子どもひとりひとり用意するのが望ましいです。

地域差もありますが、関東では柏餅、関西ではちまきを食べる習慣があります。柏餅の柏の葉は新芽が出ないと古い葉が落ちないことから、子孫繁栄を意味します。菖蒲湯に入るのは、菖蒲の持つ強い香りが体をいたわるだけでなく、厄除けの効果やこどもの成長を祈る効果があるからです。



★4月食育教室～春野菜に触れよう～★

絵本を用いて“春キャベツ・新たまねぎ・新じゃが”のそれぞれの花やどこにできるかを学び、実際に野菜に触れました。じゃがいもを持ち上げ、重さや形を確かめる子やコロコロと転がし形に注目した子がいました。また、重なっているキャベツの葉を一枚ずつに剥がし、音やにおいを感じたり、「皮がむけたよ、しろくなつたよ」とたまねぎの変化していく様子を伝えてくれました。給食やおやつに“たまねぎ入りミンチご飯”や“キャベツ入り肉団子の米蒸し”を提供すると「たまねぎ見つけた!」「これはキャベツかな?」と興味をもって食べる事が出来ました。

