



きゅうしょくだより



令和5年 5月号 あおぞら保育園

晴れ渡るあおぞらに鯉のぼりがひるがえる季節となりました。

さて、入園・進級から早くも一ヶ月たち、子供たちも新しい生活・お友達にも慣れてきたようで毎日楽しく遊んでいます。たくさんの子供たちが給食の時間を楽しみにしてくれて「今日の給食はな～に？」と声をかけてくれることが多くなりました。今月の献立には、グリンピースなど旬の野菜を取り入れています。



【端午の節句 5月5日】

端午の節句は、男の子の節句です。この日は、家にこいのぼりをたて、かしわ餅などを食べて祝います。菖蒲を邪気払いに用いたり、ちまきを食べたりするのは中国の風習です。日本へは平安時代に伝わりました。貴族の間で取り入れられ、しだいに民間に広がっていきました。☆菖蒲…昔から薬草とされ、邪気や病気、災難よけとして伝えられてきました。

☆かしわ餅…柏は新芽が出ない限り古い葉が落ちないことから、家が絶えない、後継者が絶えることがないという縁起のいい木として考えられてきました。柏葉は香りが強いため、邪気を払うといわれています。



【えんどう豆とグリンピースの違い】



えんどう豆とは豆科のつる性の植物から採れる豆で広く食用にされ、日本には、うすい豆と呼ばれるウスイエンドウ、オランダエンドウ、キヌサヤエンドウの種類があります。グリンピースは、完熟前のえんどう豆で、アオエンドウや青豆とも呼びます。シュウマイの飾り付けや、五目寿司などの青みとして用いられる事が多く、また砂糖と煮てうぐいす餡にしたりします。

【春野菜を食べよう】

春キャベツ：みずみずしく柔らかでビタミンCが豊富。生のまま、あるいはサッと火を通して食べると素材そのものの味を楽しめます。ふわっとして、丸みのあるものを選ぶコツです。
新じゃがいも：みずみずしく、やわらかい新じゃがいもは塩ゆで、煮ものなど丸ごと食べるのがおすすめです。買う時は皮が薄く全体に張りのあるものを。水分が多く保存がきかないので早めに食べましょう。

『今月のおすすめレシピ！グリンピースご飯』

材料（幼児3人分）

お米：1合 グリンピース：30g 昆布（だし用）：0.9g 塩：1.2g

- 1 昆布に切れ目を入れる。
- 2 グリンピースをさやから出す。
- 3 米に塩を加えてひと混ぜして昆布とグリンピースを入れて炊く。

