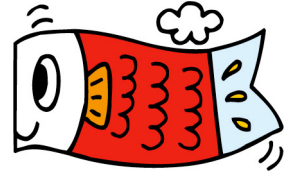


きゅうしよくだより



H30年 5月あおぞら保育園

新緑が美しく、清々しい季節になりました。図書コーナーの鯉のぼりも子供たちのように青空を元気よく泳いでいます。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、グリーンピースなど旬の野菜を取り入れています。年少・年中さんに皮むきのお手伝いをしてもらいます。ぜひ、お楽しみに！



☆端午の節句☆

端午の節句は中国伝来の風習です。5月（旧暦の6月）は急に暑くなり、体調を崩す人が増える時期。そこでこの日に健康を祈願していたのです。端午の節句の食べ物には、ちまきや柏餅があります。ちまきを食べるのは中国由来の風習ですが、かしわもちも日本独自の風習です。かしわは縁起物で、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから『家系が絶えない』と言われていました。



☆えんどう豆とグリーンピースの違い☆

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。

グリーンピースは、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、カツ丼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☆

寒さに耐え、冬の間エネルギーをため込んだ春野菜は体の新陳代謝を盛んにしてくれ、冬の間になまった体を目覚めさせてくれます。

新じゃが・・・ビタミンCが豊富で塩茹でや煮物で食べるのがおすすめです。

新人参・・・免疫力を高めるβ-カロチンを皮に多く含んでいます。スティックやサラダに。

アスパラ・・・疲れを疲労回復に役立ちます。蒸したり・塩焼きがおすすめです。

たけのこ・・・食物繊維が豊富で便秘予防になります。おなか煮やたけのこごはんなどに。