



# きゅうしょくだより



令和3年 5月号 あおぞら保育園

新緑が美しく、爽やかな季節になり、玄関の鯉のぼりも子供たちのように青空を元氣よく泳いでいます。入園・進級から1ヶ月が経とうとし、それぞれの環境が変わり、緊張していた子供たちも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。慣れてきたと同時に、疲れも出てくるころです。生活リズムが乱れると体調も崩しやすいので、規則正しい生活を心掛けましょう。

## 【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…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、柏葉は香りが強いため、邪気を払うといわれています。



## 【春の味覚 グリンピースを味わってみよう】

グリンピースの美味しい季節になりました。グリンピースはエンドウ豆を未熟なうちに収穫したもので、実えんどうとも呼ばれる野菜です。グリンピースは、短い加熱時間で柔らかくなり、加熱すると美しい緑色になることから、豆ごはんやシューマイの飾り付けなどの料理で彩りをとしても使われます。栄養成分は、でんぷんが豊富に含まれるほか、たんぱく質やビタミン類、特にビタミンB1や葉酸が多く含まれます。また、カリウムや食物繊維なども多く含まれます。



## 【旬の食材を食べよう！】



### ●アスパラガス

名前の由来であり、豊富に含まれるアスパラギン酸は血圧を下げ、免疫力を高め疲労回復に役立ちます。

### ●新玉葱

春の玉ねぎは水分が多く、柔らかく、辛みも少ないのでそのまま生食でもおいしく食べられます。催眠成分は血液をサラサラにする効果があります。

### 『今月のおすすめレシピ！梅ドレッシングサラダ』

材料（幼児5人分）

グリーンアスパラガス：100g キャベツ：150g 人参：25g コーン缶：25g  
油：7.5g 酢：5g 砂糖：5g しょうゆ：5g 梅干し：12.5g

- 1 アスパラを斜め切り、キャベツ、人参を短冊切りにして茹でる。
- 2 梅干しを包丁で叩いて切り、油、酢、砂糖、しょうゆの調味料と合わせドレッシングを作る。
- 3 1と汁気を切ったコーン缶、2を合わせる。