



給食だより

令和元年5月

静岡なかはら幼稚園

寒暖の差も少しずつ和らぎ、木々の緑がひときわ鮮やかになり、外遊びの楽しい季節となりました。給食では、季節とともに出てくる旬の野菜や果物等をなるべく取り入れる予定です。



5月5日は端午の節句



5月5日のこどもの日には、こいのほりを立てて、武者人形を飾りちまきとかしわもちを食べますね。ちまきには、ちまきを毒へびになぞらえて、それを食べることで免疫力が付き、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また、かしわもちには、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにと願いが込められているのです。こどもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。

食べ物から旬を感じよ



旬…という言葉はよく耳にしますね。

「しゅん」とは、その食べものがいちばん多くとれる時期でありいちばんおいしい時期でもあります。また栄養価が高いうえ、たくさん出回るので、比較的安く入手できます。旬のものを優先して食べるという食生活を心がけましょう。

産地によって旬は少しづつ異なります。

旬はおいしい!「えんどう豆」

☆キヌサヤえんどう…未熟なえんどう豆をさやごと食用にします。煮物などに使用。

☆グリーンピース…えんどう豆の完熟前の柔らかい豆。給食では今月えんどう豆ごはんが登場!

☆スナップえんどう…グリーンピースをサヤごと食べられるように改良した品種で、成長してもサヤが柔らかく、甘みが強いのが特徴です。

[スナップえんどう]ともいいますが、農林水産省の統一名称は「スナップえんどう」。

※「スナップ(snap)」は「ポキッと折る、パチッと音」という意味を持っています。



じゃがいも

コロコロの「新じゃがいも」もこの時期の味です。じゃがいもには、ビタミンB1,Cが多く、丸ごと加熱してもビタミンCが壊れにくいのです。



おやつ

～なぜ子どもにおやつが必要??～

子どもは胃袋が小さく、消化吸収能力も発達途中ですから、3度の食事だけでは必要な栄養が整いません。1日1回(～2回)時間を決め、食事どきまでにはお腹がすく程度の量を与えましょう。「栄養の補給」「水分の補給」「食べる楽しみ」と、おやつの持つ役割は大切で、子どもにとってのおやつは小さな食事といえます。

おやつも小さな食事です。



☆おやつの与え方も大事です☆

おやつに何を与えてもよいですが、量と時間を決め、必ずお茶などの飲み物と一緒に与えるようにしましょう。また、子どもに与えるおやつを物事の駆け引きに使ったり、市販のスナック菓子等を与えすぎることは極力控えましょう。また、車やバスでの移動中に与えることも好ましくありません。おやつは、子どもにとっては小さな食事です。きちんとテーブルについて食べる習慣をつけましょう。

☆おやつは楽しい心の栄養☆

おやつを食べることはリラックスする時間でもあります。おやつの時間のおしゃべりも大切にしましょう。楽しく食べて、大人も心にゆとりを持てるといいですね。おやつが手作りだと、さらに楽しい時間になります。手軽に混ぜるだけ、焼くだけの簡単おやつで、子どもがお手伝いするのもいいですね。



給食室おすすめレシピ

小さめの新じゃがを使って丸ごと揚げて作ってもおいしいですね☆

☆5月14日(火)献立☆

じゃが芋のそぼろ和え

＜材料＞

- じゃが芋・・・350g
- にんじん・・・80g
- たまねぎ・・・150g
- 鶏ひき肉・・・80g
- 揚げ油・・・適宜

- A
- しょうゆ・・・30g
 - さとう・・・20g
 - 水・・・200g

＜作り方＞

1. じゃが芋は乱切りにし水にさらしておく。
2. じゃが芋を水気をふきとり油で揚げる。
3. にんじん・たまねぎはみじん切りにする。
4. Aを量っておく。
5. 鍋か深めのフライパンでたまねぎ・にんじん鶏ひき肉を炒めAで味付けをする。
6. 5に水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、2のじゃが芋の上にかける。

