



ひなた保育園

新年度が始まって早くも1カ月、吹く風も爽やかで若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にも慣れてきたと同時に疲れが出てくる頃かと思います。バランスの良い食事を心がけ、体調管理に気を付けていきましょう。



5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする「端午の節句」です。鯉のぼりや五月人形を飾り、しょうぶ湯につかって邪気を払います。1948年に「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する日」という趣旨で国民の祝日の「こどもの日」にもなり、子ども達みんなをお祝いするようになりました。「柏餅」や「ちまき」などを食べる風習があります。



柏餅

柏の木は新しい芽が出るまで、古い葉が落ちないことから「子孫繁栄」を願って食べるようになりました。



旬の食材 えんどう

春に旬を迎える「えんどう」は、緑黄色野菜としての栄養と豆類としての栄養を兼ね備えています。また、収穫時期や食べ方によって呼ばれ方が違います。面白いですね。保育園でも育てていますよ。

豆苗

えんどうを発芽させたもの。若い葉と茎を食べます。



さやえんどう（絹さや）

未熟なえんどう豆をさやごと食用にしたもの。シャキシャキした食感が特徴です。



スナップエンドウ

さやえんどうのシャキシャキした食感（さや）とグリーンピースの豆の甘みを両方楽しめます。



グリーンピース

さやの中にある豆がある程度大きく成長し、豆が軟らかい状態の時に収穫します。ほっくりとして甘みがおいしいです。



春が旬の野菜は他にも、春キャベツ、レタス、アスパラガス、たけのこ、新玉ねぎ、新じゃが芋、そらまめ、セロリ、ふき、わさび、ぜんまい、タラの芽、かぶ、にんにく、新ごぼうなどがあります。春野菜は、寒い冬を耐え抜いて旬を迎えるため栄養をたっぷりと蓄えています。旬の食材を大切にしたいですね。