5月　給食だより

令和６年　５月吉日
あおぞら多摩平保育園

入園、進級からひと月が過ぎ、給食やおやつも落ち着いて食べられるようになってきました。５月の旬の野菜にはグリンピースやアスパラガスなどきれいな緑色の野菜がたくさんあります。旬の野菜は栄養満点！給食でも積極的に取り入れていきます。

今月からクッキングや食育指導が始まります。５月の食育指導ではいろいろな野菜を実際に見て触ってもらいます。料理をする前の野菜たちに触れることで食への興味を広げていけたらと思います。

☆５月の給食目標☆

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう！

≪給食行事≫

２日	行事食　端午の節句
14日	食育指導
15日	誕生日会・食育指導

★食育指導…野菜にふれよう

ちまきと柏餅

５月５日はこどもの日で「端午の節句」。もともと中国から伝わった五節句の一つで、ちまきや柏餅を食べます。ちまきは中国の聖人「屈原（くつげん）」の忌日が５月５日にあたり、とむらうためにお米を笹で巻いて蒸したものを供えたのが始まりといわれています。柏は、新芽が出るまで葉が落ちないことから、後継者が絶えない縁起の良い木であり、また葉の強い香りが邪気を払うとされ、餅を柏の葉に巻いて食べる風習が生まれたといわれています。

身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

親子クッキングのすすめ

親子で食事作りにチャレンジ！
手始めは包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめです。

《簡単サラダ》

材料（４人分）

きゅうり…２本　　ミニトマト…８個
大根…1/2本
レタス…1/2玉

〈ドレッシング〉
塩…小さじ1/4　　酢…大さじ１
砂糖…小さじ２　オリーブオイル…大さじ1～2

作り方

①材料の野菜を水洗いする。
②大人がきゅうりを縦長４等分に切る。子どもはきゅうりを一口大（3，4ｃｍ）に折る。
③大人が大根の皮をむき、１ｃｍ角×長さ20ｃｍぐらいに切る。子どもは大根を②と同様の大きさに折る。
④レタスを１枚ずつ一口大にちぎる。
⑤子どもがミニトマトのヘタを取り、大人がミニトマトを 1/2 に切る。
⑥②～⑤の野菜を皿にきれいに盛り付ける。
⑦⑥にドレッシングをかける。

４月の誕生日ゼリー