

# 給食だより5月

入園、進級してひと月が過ぎました。給食の時間は、椅子に座って食べている姿が見られ、ほっと一安心です。

まだまだ、緊張して、通常よりも疲れが出ていると思います。疲れると体調も崩しやすくなるので、早寝早起きの習慣をつけるようにして、朝食もしっかりと食べて登園しましょう。

## 5月の献立

春の野菜がおいしくなってきました。旬の食材のグリンピースはご飯に、やわらかい春キャベツはサラダや和え物、スープにします。新じゃが芋はコロッケに、かぶは和風サラダにします。

### 旬の野菜を食べよう



#### 《グリンピース》

えんどう豆に分類され、幼苗を食べる『豆苗』、若いさやを食べる『さやえんどう』、ある程度肥大した未熟種子とさやと一緒に食べる『スナップえんどう』、青実を食べる『グリンピース』、乾燥種子（穀物、あん）など、多様なスタイルで食べられます。年間通して出回っていますが、4～5月に旬を迎えるグリンピースが最も香り豊かで、美味しいと言われています。豆はしっとりとした質感で、加熱をすると淡く美しい緑色に仕上がります。色合いを活かす料理の代表がグリンピースごはんです。『グリンピースごはんは苦手！』という声も聞きますが、そんな時は、グリンピースのさやから豆を取り出す食育活動がおすすめです。豆がふっくらとして、さやに程よい張があるため、子どもが指先を使って上手に実を取り出すことが出来ます。

取り出した実をざるに入れて洗いますが、その時に豆が混ざり合う音はどんな音がするでしょうか？耳をすませてみましょう。そして、豆を米と一緒に炊きます。炊きあがった香りと自分がお手伝いした達成感で、美味しいいただくことにつながるでしょう。

## 食の豆知識

### なぜ子どもはピーマンが苦手なの？

ピーマンには、アルカロイドという苦味の成分が含まれています。子どものほうが大人よりも味に敏感で、苦味を強く感じやすいからです。

## 苦手克服レシピ

### 《ピーマンの塩昆布和え》

ピーマン 2個（種ごと半分に切り千切り）

塩昆布 4g

\*和風顆粒だし 小さじ1/4

\*いりごま 小さじ1/2

\*ごま油 小さじ1/2

- ① 千切りしたピーマンは耐熱容器に入れてふんわりラップをしてレンジで2分加熱します。
- ② ①のピーマンと塩こぶをあえて\*を和えたら出来上がりです。塩こぶだけでも味がつくので、味見をしてよければ顆粒だしは入れなくてもOKです。

## おうちで食育

### これだけは伝えたい食事のマナー

互いに気持ちよく食卓を囲むために大切な食事のマナー。子どものうちから伝えておきたいですね。

注意ばかりにならないように楽しい食事を心がけましょう。

- ・『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをする
- ・食べている最中に席を立たない
- ・姿勢よく食べる
- ・ごはんとおかずを交互に食べる
- ・テーブルにひじをつかない
- ・口に食べ物が入っている時はしゃべらない
- ・口を閉じて噛む（音を立てて食べない）



令和3年4月30日



日の基保育園