

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。旬の食材のグリーンピースはご飯と、3時のおやつのおにぎりに、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。スナップエンドウは主菜の添え物にして度々登場します。『プルコギ丼・アスパラとキャベツのゆかり和え』と『鶏肉のバーベキューソース』のメニューは新メニューなので隔週でメニューに、グリーンピースは子ども達に鞘だしの経験をさせたいので3回献立に取り入れています。黄組が考えた給食メニューは『ミートソーススパゲティー・コーンナムサラダ・コーンスープ・オレンジ』緑組の考えた給食メニューは『ごはん・から揚げ・金平ごぼう・ナスのお味噌汁』です。

旬の野菜を食べよう

《グリーンピース》

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を一緒に食べる『スナップえんどう』、青実を食べる『グリーンピース』、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ー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ーンピースごはんです。



給食室のお手伝い

グリーンピース・スナップエンドウ

『グリー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、グリー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。園では2歳児からの子どもたち全員に体験させます。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のでしょうか?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、美味しくいただくことにつながるでしょう。

スナップエンドウは筋を取るお手伝いをお願いします。細かい作業なので緑組、黄組のお手伝いになるかもしれません。茹でただけのスナップエンドウはとっても甘いので、子ども達が『お手伝いしたからいつもよりおいしい』と食べてくれることを楽しみにしています。

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
- ▶ 口を閉じて嚙む(音を立てて食べない)

令和4年4月28日



日の基保育園